



Mit Schurz, Charme und Hofhund: Biobauer Marcel Heinrich (links), Genussrainer Freddy Christandl, Bergamaskermischung Baia.

Bergkartoffeln

Die Unterirdischen kommen

Im Tal der Albula, auf 1000 Meter Höhe, gedeihen die besten Kartoffeln der Schweiz. **Marcel und Sabina Heinrich** vom Biohof Las Sorts bei Filisur GR ernten sie von Hand. Spitzenköche begehren sie wie Trüffel. Laien auch.

Text Karin Oehmigen Fotos Winfried Heinze Styling Vera Guala



Bringt Farbe ins Leben und in den Kartoffelsalat: Rote Emmalie, Guarda und Blauer Trüffel (Rezept auf Seite 95).

Warme Bergheu-Limonade

• Bergheu-Sirup Las Sorts • Heisses Quellwasser

Nach Belieben mischen und heiss trinken.



Was heisst hier «Geh mal zum Coiffeur Stirnfransen schneiden!»? Ich sehe alles – was ich sehen will.



Was raschelt im Stroh? Es sind die beiden Töchter, die trinken Limo. Andrina (links) und Laura Heinrich haben den Überblick.

Wer sagt denn, dass Pommes immer salzig sein müssen? Diese, aus weissen Lötschentälern gebacken, sind süss.



Ein starker Rücken kann auch entzücken: vor allem, wenn er Patatessen aus dem Tal der Albula trägt.

Bergkartoffeln machen schlank, satt und glücklich

Die Handarbeiter aus dem Albulatal (von links): Daniela Nobbs, Sidonia Clopath, Simon Walther, Gian Schmid, Marcel und Sabina Heinrich mit Tochter Andrina.



Der Muni setzt mir Hörner auf? Chabis! Die beiden Prachtkerle habe ich von Natur aus.



Nicht nur Frauen haben ein Faible für Schuhe – auch Pferde brauchen ständig ein neues Paar. Die alten bringen immerhin noch Glück.

Exgüsi, Frau Bundeskanzlerin Merkel. Sorry, liebe Nachbarinnen und Nachbarn aus dem grossen Kanton: Auch wenn Deutschland die Kartoffelhochburg von Europa ist und unschlagbare zehn Millionen Tonnen jährlich aus teutonischer Erde buddelt – die spannendsten Erdäpfel gedeihen hier bei uns in der Schweiz, auf dem Biohof Las Sorts von Sabina und Marcel Heinrich. Las Sorts – zu Deutsch: das Schicksal – liegt in den Weiden von Filisur und im Tal des Flüsschens Albula. Ein Wasserwanderweg führt direkt am Hof vorbei. Doch bitte: Jetzt nicht alle zum Kartoffelshopping nach Graubünden reisen! Las Sorts ist ein kleiner Familien- und Handwerksbetrieb, seine Händkäpfel sind fast so rar wie Trüffel.



Alles Handarbeit: Marcel Heinrich und Team bei der Kartoffelernte.

Und wie Trüffel werden sie geerntet: von Hand. Knolle für Knolle. Vielleicht haben Sie ihre gute Stube sogar schon einmal gesehen. Kurz bevor die Rhätische Bahn auf ihrer Fahrt nach St. Moritz das weltberühmte Landwasserviadukt überquert, ist sie in Sicht. Vor allem im Frühjahr, wenn sich die Felder in ein Meer aus weissen, rosa und lila Blüten verwandeln. Heinrichs Bergkartoffeln sind alte, charakterstarke Sorten, die wie grosse Weine von

Die Forelle badet im Bergheu-Öl, die Corne de gatte in Petersilienbutter



Die Corne de gatte ist eine kleine Kartoffel mit grossem Geschmack.

In Bergheu-Öl konfierte Farsoxer Forelle mit Petersilienkartoffeln

für 4 Personen als Vorspeise

- 400 g Cornes de gatte • Steinsalz und Kümmel • 1 Flasche Bergheu-Öl Las Sorts • 4 Forellenfilets mit Haut (z. B. von der Ranch Farsox, www.ranch-farsox.ch) • 1 EL Alpbuttermilch • 1 kleiner Bund Petersilie, fein geschnitten • 1 Glas saurer Nidel (von Amstelspitz)

Cornes de gatte in Salzwasser mit etwas Kümmel weich kochen und heiss schälen. Beiseitestellen. Bergheu-Öl in eine flache Pfanne geben – das Öl soll etwa 1,5 bis 2 cm tief sein – und auf 60 Grad erwärmen. Forellenfilets mit der Hautseite nach oben ins Bergheu-Öl legen, sodass sie vollständig bedeckt sind, und

ca. 8 bis 10 Minuten behutsam garen. Nebenher Alpbuttermilch in einer Bratpfanne nussbraun werden lassen, die Bergkartoffeln zugeben und langsam anrösten. Zum Schluss die Petersilie untermischen und abschmecken. Forellenfilets aus dem Öl heben, die Haut vorsichtig abziehen und zusammen mit Kartoffeln und saurem Nidel servieren.

Kartoffelsalat mit Schwammerln und Ei vom Bündner Edelhuhn

für 4 bis 6 Personen

- 600 g Bergkartoffeln (Guarda, Rote Emmalie und Blauer Trüffel) • Steinsalz und Kümmel • 150 g Eierschwämme, gepulvert • 2 bis 3 EL Bio-Rapsöl • 3 bis 4 EL Apfelessig • Steinsalz, Pfeffer (z. B. weisser Bergpfeffer aus Sri Lanka), im Mörser fein zerstoßen • 1 bis 2 EL Bio-Hanföl • 1 bis 2 TL süsser Senf • 4 bis 6 Eier vom Bündner Edelhuhn (oder von einem anderen glücklichen Freilandhuhn) • ½ Bund Radiesli, in feine Scheiben geschnitten • 1 kleine rote Zwiebel, fein geschnitten • 1 kleiner Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Die Kartoffeln in der Schale im Salzwasser mit Kümmel weich kochen, heiss schälen und in 3 bis 4 Millimeter dünne Scheiben schneiden. Nebenbei die Eierschwämme in einer Pfanne in 1 EL Rapsöl ansautieren, mit etwas Apfelessig ablöschen und würzen. Bergkartoffeln und Eierschwämme noch warm mit dem Apfelessig, dem restlichen Raps- und dem Hanföl, Senf, Salz und Pfeffer vermengen und 1 Stunde ziehen lassen. Zwischenzeitlich die Eier wachweich (7 Minuten) kochen, abkühlen und schälen.

Vor dem Servieren die Radieschenscheiben, die Zwiebel und den Schnittlauch untermischen. Die Eier halbieren, auf den Salat setzen und alles bei Raumtemperatur servieren.

Genustrainer-Tipp: Ist der Salat zu trocken, ein wenig heisse Rinds-, Gemüse- oder Geflügelbouillon zugeben. Auch ein Freiland-Nüssler, Hirschhornwegerich oder fein geschnittene Endivie ergänzen diesen Salat wunderbar.



Eine Schüssel Glück: Bergkartoffelsalat mit frischen Eierschwämmen. Fehlt nur noch das Topping: Eier vom Bündner Edelhuhn.

ihrem Terroir zehren: Blaue Trüffel und Rote Emmalie, Weisse Lötchentaler und Blaugelbe Stein, Baselbieter Müsli und Cornes de gatte. Dreissig solcher fast vergessenen Arten haben sie wieder angesiedelt und mit dem Anbau eine glückliche Hand bewiesen: Das sandige, humusreiche Schwemmland der Albula kommt den Knollen so sehr zupass wie die Höhe, auf der sie gedeihen – Las Sorts liegt auf 1000 Metern über Meer. Doch ohne eine riesige Portion Begeisterung und eine mächtige Dosis Verrücktheit wäre nie etwas Gutes aus ihnen geworden. Heinrichs waren Pioniere, als sie sich im Frühjahr 2003 in das «Abenteuer Bergkartoffeln» stürzten. Niemand konnte ihnen sagen, welche der alten Sorten für sie geeignet wären und welche sich vorzeitig vom Acker machen würden.



Die Guten ins Körbchen: Kartoffeln lieben sandige Böden.

Erfahrungswerte gab es nicht. Mutig setzten sie ihre Pflänzchen, ohne zu ahnen, dass wenige Wochen später die Hitzewelle des Jahrhunderts über Europa hereinbrechen würde. Viele Bauern verloren ihre Ernte. Heinrichs aber blieben von der Dürre verschont. Die Knollen fühlten sich an der Wärme wohl, konnten sich in den auffrischenden Nächten erholen, und über die trockensten Perioden half das Wasser der Albula hinweg.

Alles klar. Die Consommé wird aus den Schalen der Kartoffeln gekocht. Die Pilze (Kraterellen) sind vom Hofladen der nahen Ranch Farsox.



Auch die Kraterelle liebt die Kartoffelpelle

Klare Kartoffelsuppe mit Buchweizen

für 6 bis 8 Personen

- 300 g Kartoffelschalen (Sorte: Parli) • 2 EL Kraterellen (z. B. von der Ranch Farsox, www.ranch-farsox.ch), getrocknet • 1 Zweig Thymian • ½ TL Pfefferkörner (z. B. roter Kampot- oder Tellicherry-Pfeffer)
- 3 l Wasser • Steinsalz • 100 g Buchweizen, gekocht • 2 Krautstiele, gelb, rot oder weiss, fein geschnitten und gekocht • 1 kleiner Bund Schnittlauch

Die Kartoffelschalen im Backofen bei 200 Grad goldgelb rösten. Zusammen mit den Kraterellen, dem Thymian, den Pfefferkörnern und dem Wasser einmal aufkochen und zugedeckt im Topf auskühlen lassen. 1 bis 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Alles durch ein Sieb passieren. Die Kraterellen zurückbehalten. Die Suppe aufkochen, eventuell etwas einkochen und mit Stein-

salz abschmecken. Mit den Kraterellen, dem Buchweizen, dem Krautstiel und dem Schnittlauch servieren.

Genustrainer-Tipp: Die geschälten Parli verarbeite ich zu Stock, Brot, Gnocchi oder zu süssen Pommes (siehe Rezept Seite 104). Natürlich kann man für dieses Rezept Schalen von verschiedensten Bio-Kartoffeln verwenden.

Käsestangerl mit Bergkartoffel-Salsiz

ergibt 30 bis 35 Stangen

- 150 g Maikönig oder Burgundy Red, am Vortag in der Schale weich gedämpft und geschält • 90 g Alp- oder Rohmilchbutter (Zimmertemperatur) • 100 g Bio-Dinkelmehl weiss plus etwas extra • 1 Prise Steinsalz
- 50 g guter Sbrinz, fein gerieben (Freddy Christandl empfiehlt einen dreijährigen Hinkelstein oder Caprinello von Willi Schmid, www.willischmid.ch) • 1 Bio-Eigelb • 1 EL Vollrahm • Fleur de Sel, Mohn, Kümmel zum Bestreuen

Backofen auf 190 Grad vorheizen. Geschälte Bergkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Aus der Kartoffelmasse mit Butter, Dinkelmehl, Steinsalz und Käse rasch einen homogenen Teig kneten. Diesen auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer langen Rolle formen (ca. 2 cm Durchmesser). Rolle in ca. 10 g schwere Stücke schneiden und diese wiederum zu langen Stangen rollen. Nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Eigelb und Vollrahm verrühren und damit die Oberseite der Stangen

bestreichen. Zum Schluss mit Fleur de Sel, Mohn oder Kümmel bestreuen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen 10 bis 15 Minuten goldbraun backen. Mit Bergkartoffel-Salsiz servieren.

Genustrainer-Tipp: Die Kartoffelstangen schmecken frisch aus dem Ofen ausgezeichnet. Nach 1 bis 2 Tagen Lagerung entwickelt sich das Käsearoma noch intensiver. Die Sorten Röseler, Parli oder Granola eignen sich ebenfalls sehr gut für dieses Rezept.



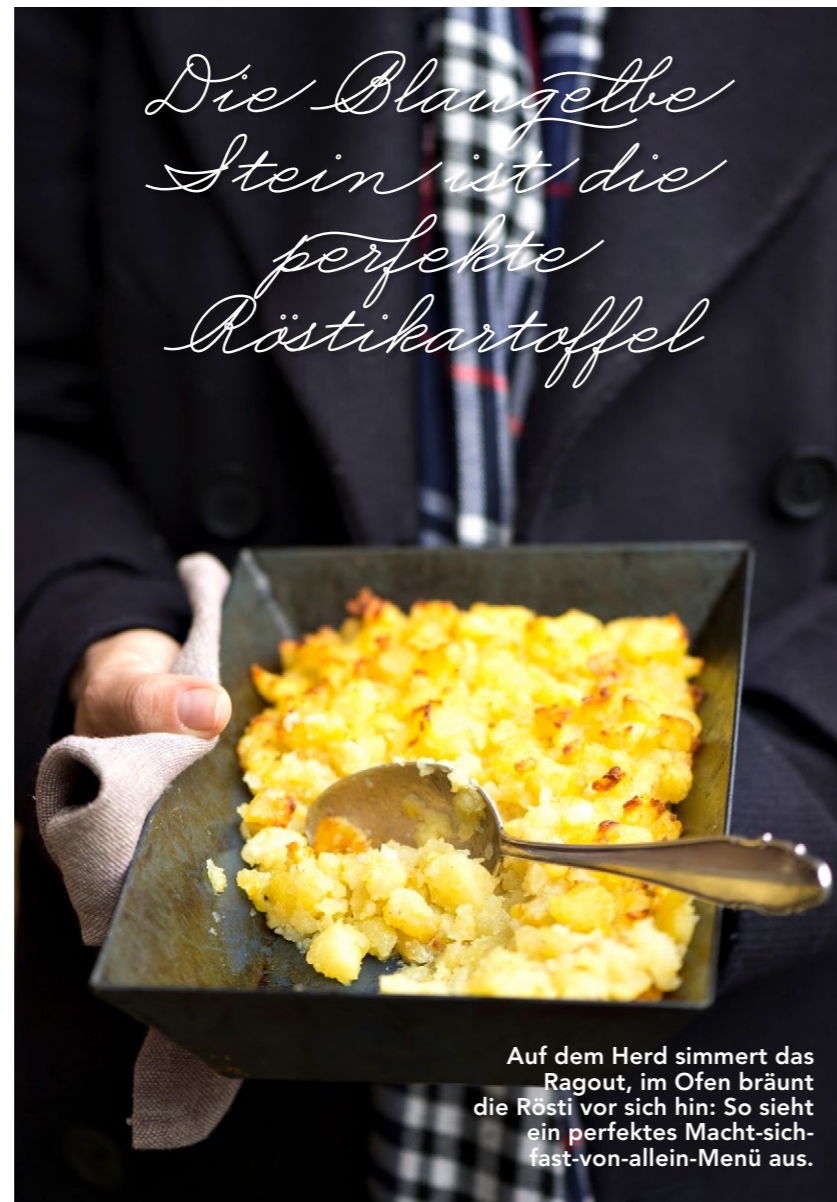
Erntedank an alle Helfer: Maikönig und Burgundy Red stecken in den Käsestangen. Dazu gibts einen Bergkartoffel-Salsiz.

Selbst die steinreichen Böden, die Anbau und Ernte für alle Beteiligten zu einer Strapaze machen, sind bei Trockenheit oder Nässe von Vorteil. Im verregneten Sommer 2014 sahen sich viele Bauern zum erhöhten Einsatz von Spritzmitteln gezwungen. Heinrichs nicht. Im Gegenteil: Sie, die als Bio-Landwirte auf chemische Pestizide und Kunstdünger verzichten, konnten selbst die Menge der ihnen erlaubten Hilfsmittel unterschreiten. Die hohe Lage ihrer Felder macht die Kartoffeln weniger krankheitsanfällig. Und unter den vielen verschiedenen Sorten, die sie und ihre Helfer im Frühjahr setzen, gibt es immer Kämpfer, die den Unbilden des Wetters trotzen. «Oft sind es die, von denen wir es nicht erwartet hätten», sagt Marcel Heinrich. «Und diejenigen, die wir für wider-



Sackstark: Biobauer Marcel Heinrich braucht kein Hanteltraining.

standsfähig gehalten haben, machen am Ende schlapp.» Im ersten Jahr aber war ihm und Sabina das Glück der Anfänger hold. Nach der Ernte lagen die herrlichsten Kartoffeln in ihrem Keller, doch ausser den Nachbarn im Dorf und im Tal wusste niemand davon. Bis ein charmant parlierender Österreicher – er stellte sich als Freddy Christandl aus Schindellegi SZ vor – zu ihrem Hof fest kam und sich mit wachsender Begeisterung von Kartoffelsorte zu



Die Blaugelbe Stein ist die perfekte Röstikartoffel

Auf dem Herd simmert das Ragout, im Ofen bräunt die Rösti vor sich hin: So sieht ein perfektes Macht-sich-fast-von-allein-Menü aus.

Knusprige Ofenrösti

für 4 bis 6 Personen als Beilage

- 1 kg Meersalz grob • 1,5 kg Blaugelbe Stein • Steinsalz
- 60 g Alp- oder Rohmilch-Butter

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Meersalz auf einem Backblech oder in einer Gratinform verteilen, die Kartoffeln daraufsetzen und im heissen Ofen 60 bis 80 Minuten weich backen. Kartoffeln halbieren und das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen, mit einer Gabel leicht zerdrücken und wenn nötig mit Steinsalz abschmecken. Backofen auf 200 Grad (Heissluft oder Grill) hochschalten. Die Butter in einem Pännchen schmelzen. Kartoffeln in einer Gratinform etwa 3 Zentimeter hoch einfüllen und gleichmässig verteilen. Zum Schluss die flüssige Butter darüberträufeln und im Ofen 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

Genustrainer-Tipp: Neben der Blaugelben Stein eignen sich auch Röseler, Patata Quarantina, Lila Uetendorf und Patate Verrayes für diese Zubereitung.

Grauvieh in dunklem Monsteiner Bier geschmort mit Ofenrösti

für 4 Personen als Hauptgang

- 1,2 kg Schulter vom Rätischen Grauvieh, in 3 cm grosse Würfel geschnitten
- Pfeffer (z. B. wilder Voatsiperifery), im Mörser fein zerstoßen
- 1 EL Wollschwein- oder Butterschmalz • 250 g Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt • 1 Flasche Monsteiner Wätterguoge Bier
- 1 Rosmarinweig • 3 Wacholderbeeren • 2 Lorbeerblätter • 1 Zimtstange • 2 TL süsser Senf
- 2 bis 3 TL Steinsalz • 400 g Rüebli, in Scheiben (5 mm dick) • 300 g Pastinaken, in Stäbchen (1 x 3 cm)
- 1 bis 2 EL Bieressig oder Aceto balsamico • 1 Zweig glatte Petersilie, gehackt

Grauvieh-Ragout gut mit Pfeffer würzen. Wollschwein- oder Butterschmalz in einer Schmorpfanne erhitzen, Ragout zugeben und rundherum gut anbraten. Zwiebeln und Knoblauch beigegeben und goldbraun rösten. Bier, Rosmarinweig, Gewürze, Senf und 2 TL Steinsalz zugeben. Ragout aufkochen und zugedeckt 20 Minuten bei mässiger Hitze schmoren. Rüebli zugeben, zugedeckt weitere 30 bis 40 Minuten weich schmoren. Pastinaken während der letzten 20 Minuten mitkochen. Fleisch, Gemüse, Rosmarinweig, Lorbeerblätter und Zimtrinde mit einer Schaumkelle aus der Sauce heben,

in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Die Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren, bis eine sämige Bindung entsteht. Fleisch und Gemüse wieder zur Sauce geben, kurz aufkochen und mit Essig und Petersilie abschmecken. Dazu die knusprige Rösti servieren.

Genustrainer-Tipp: Das Wurzelgemüse lässt sich variieren, z. B. durch Pfälzer oder Küttiger Karotten, Knollensellerie, Bodenraben usw. Auch sautierte Pilze (z. B. Eierschwämme, Steinpilze) – erst zum Schluss über das Ragout verteilen – passen wunderbar.



Kann denn Ragout Sünde sein? Das Fleisch wird im Bier der höchstgelegenen Brauerei der Schweiz geschmort. Sie liegt in Monstein GR.

Kartoffelsorte degustierte. Er war Koch von Beruf und Genuss-trainer aus Passion – immer auf der Suche nach dem unverfälschten Geschmack. Ihre Bergkartoffeln, davon war er überzeugt, würden schon bald mehr Abnehmer finden, als sie zu beliefern in der Lage sein würden. Wild entschlossen, die Patatessen zu den Kollegen in die Spitzengastronomie zu bringen, belud er den Kofferraum und fuhr Richtung Unterland. Schon der erste Koch, an dessen Tür er klopfte – es war Didi Bruna vom Restaurant Didis Frieden in Zürich –, probierte, strahlte und bestellte. Andere taten es ihm gleich. Bis sechzig der besten Köche des Landes auf Heinrichs Kundenliste standen und sie der unverhoffte Erfolg in die Bredouille brachte. Heinrichs hatten einen Hofladen,



Ab in die Kiste: Bergkartoffeln für den Slow Food Market in Zürich.

keinen Lastwagen, und schon gar keine Chance, sich neben der Arbeit im Stall und auf den Feldern persönlich um die Auslieferung der Kartoffeln zu kümmern. Doch weil Not bekanntlich erfinderisch macht, fanden sie und Freddy Christandl die perfekte Lösung: Der Genuss-trainer wurde ihr Geschäftspartner, übernahm die Vermarktung, mietete ein Lager in Au bei Zürich und rief ein kostengünstiges, ökologisch sinnvolles Transportmittel ins Leben:



«Himmel und Erde» für Vegetarier: Kartoffel- und Apfelscheiben mit einer Kruste aus geriebenem Birnenbrot.

Müsli-Gratin mit Äpfeln und Münstertaler Birnenbrot

für 1 Gratinform (24×30 cm)

• Butter für die Gratinform • 1 kg Baselbieter Müsli • 500 g Bio-Äpfel (2 bis 3 Sorten, z. B. Topaz, Ananas-Reinette, Resi) • 100 g Münstertaler Birnenbrot, gewürfelt (0,5 cm Kantenlänge) • Steinsalz und Pfeffer (z. B. wilder Langpfeffer) • 150 g Bergkäse, ohne Rinde • 4 Bio-Eier • 4 dl Vollrahm • 50 g altes Brot, fein gerieben • 50 g Alp- oder Rohmilchbutter

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Gratinform mit Butter austreichen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 bis 3 mm feine Scheiben schneiden. Bei den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und diese ebenfalls in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Äpfel und Birnenbrotwürfel in eine Schüssel geben, leicht würzen und vorsichtig mischen. Die Hälfte davon in der gebutterten Gratinform verteilen, dann den Bergkäse mit einer Röstiraffel gleichmässig darüberreiben. Mit restlicher Kartoffelmischung bedecken.

Eier und Vollrahm verrühren, gut würzen und gleichmässig über die Kartoffeln verteilen. Zum Schluss das geriebene Brot darüberstreuen und einige Butterflöckchen darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen 60 bis 80 Minuten goldgelb backen.

Bei ausgeschaltetem und geöffnetem Ofen 10 Minuten ruhen lassen und dann servieren.

Genuss-trainer-Tipp: 1 bis 2 Blaue Schweden, Blaue Trüffel oder Burgundy Red unter den Gratin gemischt, sorgen für ein schönes Farbenspiel und für verschiedene Geschmacksnuancen. Wer mag, kann gern Salsiz-, Speck- oder Bündnerfleischwürfel unter die Kartoffeln mischen.

Vorsicht heiss: Marcel Heinrich freut sich auf den Gratin mit der Müsli-Kartoffel.



Wir lieben alle, die keine Kartoffeln mögen. So bleiben mehr für uns übrig.

das Kartoffeltaxi. Pendlere, die wie er regelmässig in die Städte oder über den Albulapass ins Engadin fuhren, konnten sich als Kuriere melden und die begehrten Knollen mitnehmen. Das Kartoffeltaxi machte Furore, die Medien berichteten und verhalfen den unterirdischen Knollen zum überfälligen Höhenflug. Das Verhältnis der Schweizer zu den «Tarathopholi», wie die Italiener ihre ersten Kartoffeln nannten, war alles andere als Liebe auf den ersten Biss. 1590 sollen Pflanzen aus den Giardini Vaticani in Rom zum Botanischen Garten nach Basel gekommen sein. Die Schweizergardisten könnten die Kuriere gewesen sein. Caspar Bauhin, der Gründer des Botanischen Gartens, war einer der ersten Botaniker in Europa, der neben den Pflanzen und Blüten auch die Knollen kultivierte.



Dein ist mein ganzes Herz – wo du nicht bist, kann ich nicht sein.

Schon Anfang des 17. Jahrhunderts hatte er versucht, sie den Schweizerinnen und Schweizern schmackhaft zu machen, indem er ihre aphrodisierende Wirkung betonte. Selbst bei den Herrschaften höheren Alters «ist ihr Verzehr gut und hilfreich», notierte er in sein Rezept, das ein Kochen der Kartoffelscheiben in Wein empfahl. Doch Bauhin bemühte sich umsonst. Es sollte noch hundert Jahre dauern, bis die Kartoffeln als Nahrungs-

Süsse Mohnkugeln mit Hollerröster und Sauerrahmglace

für 6 bis 8 Personen

Zutaten Teig

- 700 g Röseler, in der Schale weich gedämpft (ca. 500 g geschält)
- 1 Vanilleschote • 3 Bio-Eigelb • 70 g Weichweizen-Griess oder Dunst
- 50 g Quark • 2 EL Bio-Mohnöl • 60 bis 120 g Bio-Dinkelmehl weiss
- ¼ TL Steinsalz und 1 EL Zucker fürs Kochwasser

Zutaten Mohnkugeln

- 50 g Butter • 50 g Puderzucker, plus etwas extra • 100 g Mohn, frisch gemahlen • 600 g Hollerröster (Holunderkompott, Rezept siehe unten)
- Puderzucker zum Bestreuen • Sauerrahmglace

Die Röseler schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Auskühlen lassen.

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Innere mit einer Messerspitze herauskratzen. Vanillemark zusammen mit dem Eigelb, dem Griess oder Dunst, dem Quark und dem Mohnöl zu den Kartoffeln geben und alles vorsichtig mischen. Die ausgekrazte Vanilleschote ins Kochwasser geben. Nun 50 g Mehl begeben, von Hand behutsam zu einem glatten Teig kneten. Salz und Zucker zum kochenden Wasser geben.

2 bis 3 Probeknödeln aus dem Teig formen und kochen. Falls die Knödel zerfallen, etwas mehr Mehl zugeben. Restlichen Teig teilen und nacheinander auf einer nicht klebenden Arbeitsfläche zu Strängen (Dicke: 1 cm) rollen. Stränge in nussgrosse Stücke schneiden und zu Kugeln rollen.

Die Kugeln ins Wasser geben, 7 bis 8 Minuten gar ziehen lassen. In dieser Zeit den Hollerröster wärmen und den süssen Mohn zubereiten.

Für den Mohn die Butter in einer Bratpfanne schmelzen. Puderzucker und gemahlene Mohn zugeben und 3 bis 4 Minuten rösten, bis der Mohn duftet. Die fertig gegarten Kugeln abtropfen und zur Mohnmischung in die Bratpfanne geben. Gut schwenken, eventuell noch etwas vom Kochwasser begeben. Dazu den Hollerröster in tiefen Tellern anrichten, die Mohnkugeln daraufgeben und mit Puderzucker bestreuen. Mit Sauerrahmglace (am besten selbst gemacht) servieren.

Genustrainer-Tipp: Kartoffeln am Vortag kochen, heiss schälen und über Nacht zugedeckt in der Küche stehen lassen; dies macht den Teig noch luftiger und einfacher zum Verarbeiten. Aus dem Teig kann man Gnocchi, Schupfnudeln und weitere diverse Knödelgerichte herstellen. Dabei Vanilleschote und Zucker weglassen. Apfel-, Zwetschgen oder Preiselbeerkompott sind wunderbare Alternativen zu Holunder. Anstatt Mohn kann man die gleiche Menge geriebene Nüsse verwenden.

Hollerröster (Holunderkompott)

- 100 g vollreife Äpfel oder Birnen, geschält und entkernt
- 1 Zimtrinde • 6 Gewürznelken • 1 kg schwarze Holunderbeeren, von den Stielen gezupft • 200 g Honig oder Birnendicksaft
- 100 g überreife Zwetschgen, gewaschen und entkernt

Äpfel oder Birnen in Spalten schneiden, Zimtrinde zerkleinern und mit Nelken in ein Leinensäckchen einbinden. Holunder, Honig oder Birnendicksaft und alle Früchte (auch die Zwetschgen) langsam erhitzen, Leinensäckchen zugeben und schwach köchelnd 30 bis 40 Minuten einkochen. Gewürzsäckchen entfernen.

Die Italiener nannten die Kartoffel tartuffoli: Trüffel



Frisch aus der Erde? Nein, frisch aus dem Mohn. Süsse Kartoffelknödelchen mit Sauerrahmglace und Holunderkompott.



Ist der Bauer auf dem Feld, tanzen die Hühner auf dem Tisch. Die grossen weissen Sussex aber machen lieber ein Nickerchen.

mittel akzeptiert wurden – nicht zuletzt, weil sie günstig zu produzieren waren und in krisengeschüttelten Zeiten den Hunger der Armen stillten. Die mehrbesseren Damen hingegen, die sie einst als Topfpflanzen begehrt und sich die zarten Blüten ins Haar geflochten hatten, distanzierten sich nun, setzten das Gerücht, die Kartoffel mache dick (und dumm) in die gutgläubige Welt, was hartnäckiger an ihr haftete als Baumharz an den Fingern. «Zu Unrecht», sagt Freddy Christandl und schildert, was einem Teilnehmer an einem seiner Genussseminare widerfahren ist. Der Mann hatte sich verspätet und bei seiner Ankunft über einen mörderischen Heiss Hunger geklagt. Bis zum Nachtessen in einer Stunde würde er vom Stuhl gefallen sein, sagte er zu Freddy Christandl und bat ihn um zwei «dieser kleinen, feinen Händöpfel», die er da mitgebracht habe, damit sich sein laut knurrender Magen ein wenig beruhige. Der Genussstrainer gab ihm das Gewünschte, «zwei kleine Bergkartoffeln». Doch als das Nachtessen auf dem Tisch stand, hatte der Zwischenverpflegte keinen Hunger mehr. Für den Mann ein Rätsel, für Christandl nicht: «Bei Heinrichs kann die Stärke der alten Sorten optimal ausreifen», erklärt er das Phänomen. «Dadurch haben die Kartoffeln nicht nur viel mehr

Süsse Pommes mit Zwetschgen-Ketchup

für ca. 100 Stück

- 200 g Weisse Lötschentaler, weich gedämpft und geschält
- 130 g Alp- oder Rohmilchbutter, gewürfelt • 3 Bio-Eigelb • 1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale • 260 g Bio-Dinkelmehl weiss • 80 g Puderzucker

Zum Bestreuen

- 100 g Puderzucker • 1 TL Alma Mater (asiatische Baumwurzel, z. B. über www.schwarzenbach.ch) • 1 Vanilleschote, ausgekratztes Mark

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse (feine Scheibe) drücken und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. In Klarsichtfolie packen und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. 100 g Puderzucker mit Alma Mater und Vanillemark gut vermischen, beiseitestellen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche 5 mm dick ausrollen, in Stäbchen von 1 x 7 cm Länge schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im heissen Ofen (mittlere Schiene) backen, bis der Rand goldgelb wird (10 bis 12 Minuten).

Aus dem Backofen nehmen, Gebäck auf ein separates Blech umbetten, mit der Puderzucker-Gewürz-Mischung bestreuen und auskühlen lassen.

Genusstainer-Tipp: Verschluss in einer Gebäckdose sind die süssen Pommes 2 bis 3 Wochen lagerbar.

Zwetschgen-Ketchup

- 500 g überreife Zwetschgen, halbiert und entkernt
- 1 dl Pinot noir • 100 g Zucker • 1 Vanilleschote, ausgekratztes Mark
- Saft von ½ Bio-Zitrone • ½ bis 1 TL Chiloe-Pfeffer, fein gemörsert

Alle Zutaten in einem Topf vermischen und eine Stunde stehen lassen. Langsam aufkochen und unter gelegentlichem Rühren einkochen, bis die Zwetschgen zu binden beginnen. Am besten 2 bis 3 Tage im Voraus zubereiten, damit sich die Aromen ideal verbinden.

Schneeweissen und Rosenrot - zum Aufessen



Nicht die Pommes machen dick, sondern das Fett, in dem sie gebacken werden. Diese hier kommen aus dem Ofen.

Geschmack – sie sättigen auch viel besser.»
 Ob sie die Lüste fördern, wie man weiland behauptete, sei dahingestellt. Die Kochlust steigern sie gewiss. Kaum liegen die Bergkartoffeln in all ihren Farben und Formen auf dem Küchentisch, sprudeln die Ideen aus Freddy Christandl hervor wie die Geysire aus den Böden Islands: Süsses Pommes mit Zwetschgen-Ketchup will er daraus zubereiten, eine im Ofen gegarte Rösti, eine aus den Schalen gekochte Consommé und einen dreifarbigem Kartoffelsalat mit Ei vom Bündner Edelhuhn. Dabei handle es sich um ein neues Projekt, das perfekt in die Bergregion passe, sagt er stolz: die Aufzucht von Freilandhühnern und -hähnen. Die Damen legen Eier, die Hähne liefern erstklassiges Pouletfleisch. Das Projekt hat Christandl mit Bauern aus dem Albula- und dem Safiental ausgeheckt – allen voran mit Marcells Papa, ohne den es heute auch keine Bergkartoffeln gäbe. Er war der Erste, der in den Böden von



Tischdame: Sabina Heinrich gönnt sich ein Säckchen süsses Pommes.

Las Sorts Kartoffeln pflanzte, wenn auch nur Sorten, die «damals alle hatten», wie Marcel Heinrich sagt. Doch eines Tages, als er die Ernte des Vaters an ein Restaurant liefern musste und sah, wie man sie achtlos in einen Behälter zu den Hollandknollen kippte, war er schockiert. Und wusste: Das will ich nicht. Im darauffolgenden Frühjahr haben Sabina und er ihr erstes Feld mit alten Sorten bepflanzt. ✨



Herbst in Sicht. Vor den ersten Frösten müssen die Kartoffeln im Albualtal geerntet sein.

*Lueget vo Berg und Tal,
 flicht scho de Sunnestrahl*

SAISONALES ANGEBOT NUR FÜR KÜRZE ZEIT



natürlicher Herbstgenuss



Die Kraft der Natur

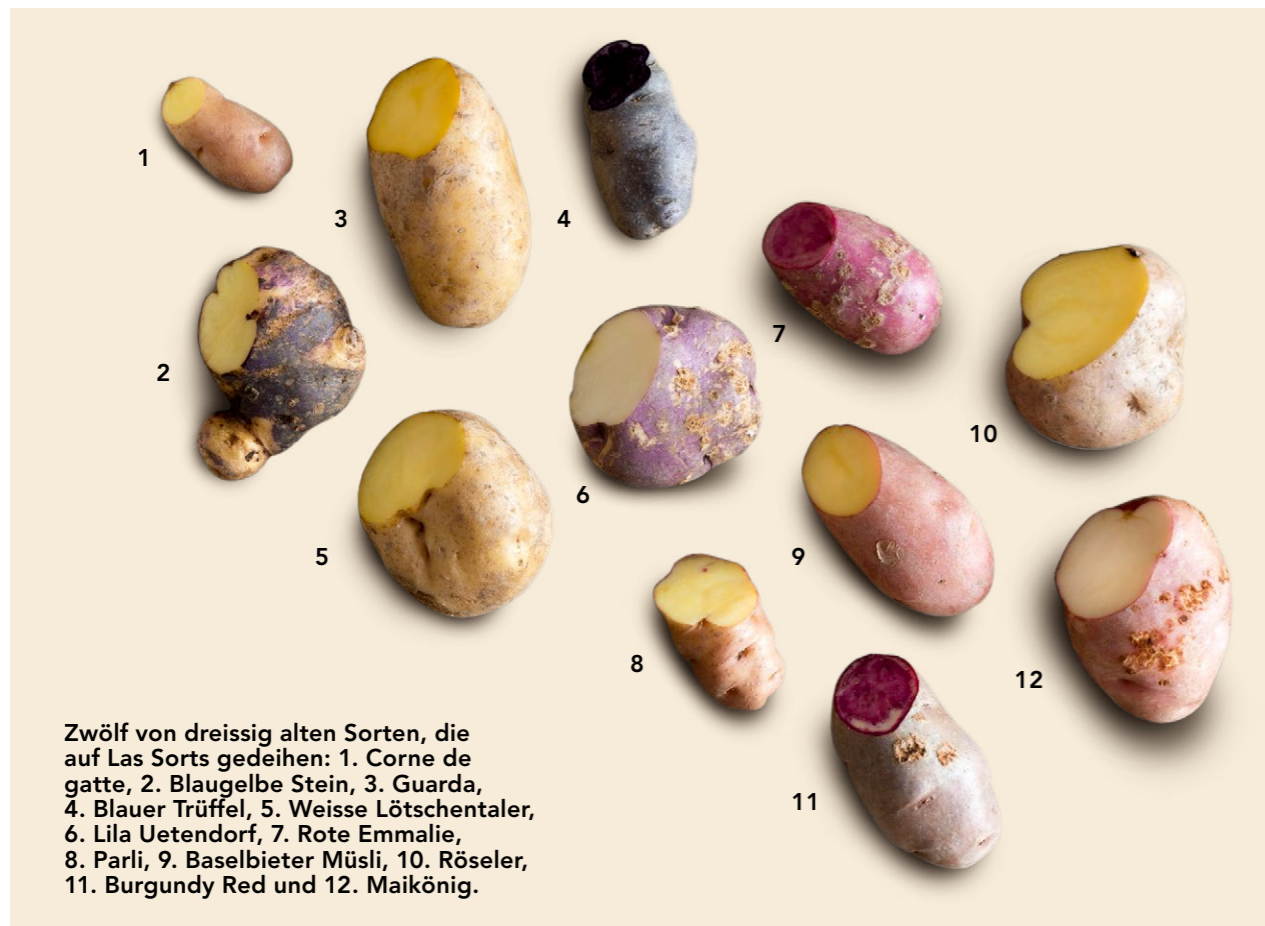
ramseier.ch

planet-luzern.ch

Der schlaue Snack für:
Barbaras Home-Office-Tag.

Voll Korn, voll schlau.





Zwölf von dreissig alten Sorten, die auf Las Sorts gedeihen: 1. Corne de gatte, 2. Blaugelbe Stein, 3. Guarda, 4. Blauer Trüffel, 5. Weisse Lötschentaler, 6. Lila Uetendorf, 7. Rote Emmalie, 8. Parli, 9. Baselbieter Müsli, 10. Röseler, 11. Burgundy Red und 12. Maikönig.

Im Himmelreich der Erdäpfel

Von A wie Anbau bis Z wie Zukunft.

Anbau Saatgut und Informationen zu den alten Sorten erhalten Sie in den Schaugärten der Stiftung Pro Specie Rara (www.prospecierara.ch).

Baselbieter Müsli Die goldfleischige Kartoffel mit der glatten roten Schale hat viel Aroma und ist in der Küche ein Allrounder. Ideal für Rösti, Gschwelli, Salat, Bratkartoffeln und Gratin (siehe Rezept Seite 100).

Blauer Trüffel Feinschmecker nennen die edelste und rarste unter den blauen Sorten – ihre Erträge sind sehr gering – auch Trüffelkartoffel. Ihr Geschmack ist leicht nussig. Ihre Konsistenz erinnert an Esskastanien. Beim Kochen bleibt sie blau. Ideal für Bratkartoffeln, Gschwelli, für Salate (siehe Rezept Seite 95) und Chips.

Blaugelbe Stein Geringer Ertrag – grosser Geschmack. Die Kartoffel mit der gelb gefleckten bläulichen Schale muss von Hand geerntet werden. Ihr Gout erinnere bisweilen an Kohl, sagt Genustrainer Freddy Christandl. Er empfiehlt sie für Rösti, Kartoffelsalat, Gschwelli, Gratin und Bratkartoffeln.

Corne de gatte Die längliche, oft auch hörnchenförmige Kartoffel ist eine Rarität. Sie stammt ursprünglich aus Belgien, ist vermutlich eine Verwandte der berühmten französischen «Ratte»-Kartoffel. Mit ihren nussigen Aromen und ihrer weichen, buttrigen Textur ist sie dieser aber mehr als ebenbürtig. «Für mich ist sie eine kaiserliche Brat- und Salatkartoffel», sagt Freddy Christandl. «Konfiert in Kleinmolkerei-Butterschmalz, ist sie ein Gedicht und für Gschwelli ein Leckerbissen.»

Guarda Die lokale Sorte stammt ursprünglich aus dem gleichnamigen Unterengadiner Dorf. Ihre schönen Röstaromen erinnern an gebratene Marroni. Ideal für Salz- und Bratkartoffeln, für Rösti, Ofenkartoffeln und im Winter, wenn sie mehlig wird, für Kartoffelstock.

Highland Burgundy Red Ihr rot-weiss-gelb marmoriertes Fruchtfleisch ist sehr dekorativ. Ihr kräftiger Gout erinnert an Bodenraben. Die Burgundy Red kommt aus den schottischen Highlands. Bergregionen wie das Albulatal sind für sie ideal, im Unterland entwickelt sie gern zähe Fasern. Genustrainer

Christandl schätzt sie als Ofenkartoffel, für zwei- oder dreifarbigen Kartoffelsalat (siehe Rezept Seite 95), für Stampfkartoffeln und roten Kartoffelstock. «Sie ist aber auch eine super Kartoffel zum Frittieren.»

Kartoffeltaxi Ein ökologisch und ökonomisch sinnvolles Transportmittel für die Bergkartoffeln. Wer regelmässig via Au ZH oder Filisur GR Richtung Unter- respektive Oberland fährt, wird zum Kartoffelchauffeur, bringt die raren Knollen zu Profi- und Laienköchen.

Lila Uetendorf Die urtümliche Sorte stammt aus Uetendorf im Kanton Bern. Sie bildet grosse rundliche Knollen mit tiefen Augen. Ihr Fleisch ist fast weiss, ihre violette Schale trägt helle Flecken. Auch sie ist ein Allrounder, eignet sich zum Backen, Braten, für Salat, Gratin, Rösti und im Winter, wenn ihr Fleisch mehlig wird, ausgezeichnet für Kartoffelstock.

Maikönig Die Sorte entwickelt – ihrem Namen entsprechend – Grösse. Die Schale ist eher glatt, das Fruchtfleisch weiss. Der Maikönig ist die traditionelle Kartoffel für die Bündner Spezialität Maluns. Sie eignet sich aber auch für Rösti, Gratin und Stock, der – wenn man die Kartoffeln mit der Schale kocht – einen leichten rosa Farbton bekommt.

Parli Die längliche Knolle stammt entweder von der «Wiesener» (Graubünden) oder von der «Yam» (England) ab. Es empfiehlt sich, sie erst zu kochen und dann zu schälen. Der Duft der gekochten Parli erinnert an Artischocken, die gebratenen haben den Geschmack von Marroni. Früher war sie die bevorzugte Kartoffel für Gerichte wie Maluns und Plain in Pigna. Genuss-trainer-Tipp: «Die Parli eignet sich ausgezeichnet für alle Kartoffelteige. Mit der Schale gekocht, in Scheiben geschnitten und goldgelb gebraten, ist sie ein Hochgenuss.» Eine weitere Variante: Kartoffel gut waschen,



Gute Ernte: Auch wenn der Sommer heiss war – den Bergkartoffeln kommt die hohe Lage und das nahe Wasser der Albula zugute.

längs vierteln, zu einem Braten in die Pfanne geben und mitschmoren. Dabei die Garzeit von Fleisch und Kartoffel berücksichtigen.

Röseler Die Sorte mit den nussig-buttrigen Aromen ist unter Kennern der Favorit für Kartoffelstock und Kartoffelteig. Sie stammt aus der Gegend von Schwanden im Glarner Hinterland. «Gnocchi aus Röseler werden flaumig weich, Brot saftig und hoch aromatisch», sagt Kenner Freddy Christandl. Das beste Ergebnis erziele man, wenn man die gedämpften Kartoffeln heiss schäle und am nächsten Tag bei Raumtemperatur weiterverarbeite.

Rote Emmalie, auch als Rote Emma bekannt, wurde aus verschiedenen alten Sorten neu gezüchtet. Um ihre Farbe zu erhalten, kocht man sie am besten mit der Schale. Gnocchi gelingen mit ihr besonders gut.

Weisse Lötschentaler Die alte Walliser Sorte hat eine helle Schale und ein nahezu weisses Fleisch. Sie ist bestens für den Anbau in höheren Lagen geeignet. In der Küche ist die würzige Kartoffel ein Allrounder: für Rösti, Gschwelli, Salat, Gratin und Bratkartoffeln.

Zukunft Wie und wo können Sie herausfinden, welche der alten Sorten Ihnen persönlich am besten schmecken? Bei Kostproben im zukünftigen Restaurant des Hotels Jakob am Hauptplatz in Rapperswil SG. Dort eröffnen Patrick Honauer vom Bachser Märt (www.bachsermaert.ch), Koch Markus Burkhard und Genustrainer Freddy Christandl am 9. Dezember 2015 ein Kartoffelrestaurant, in dem man geniessen, einkaufen und in Genussseminaren zum Kenner werden kann. ✨ Karin Oehmigen



Das Kartoffeltaxi ist da: Freddy Christandl (rechts) beliefert Didi Bruna (Mitte) und Küchenchef Markus Furtner vom Restaurant Didis Frieden in Zürich.