



Von on- zu offline

Salz & Pfeffer ist bekanntlich auch im Netz vertreten: Auf www.salz-pfeffer.ch finden unsere Leser neben diversen Services und einem umfassenden Archiv für Abonnenten immer auch ausgewählte Geschichten aus dem Magazin sowie regelmässig Beiträge, die primär online erscheinen. Von eben diesen veröffentlichen wir eine kleine Selektion auch in der Printversion – mal in ganzer Länge, mal gekürzt, immer spannend.

Übrigens: Salz & Pfeffer ist auch in den sozialen Medien unterwegs, zum Beispiel auf Facebook (www.facebook.com/salzpfeffernews – jetzt abonnieren!) sowie auf Instagram und Twitter (@salzpfeffernews – jetzt folgen!).





Tolle Knolle von heimischer Scholle

Gut für die Gesundheit, delikat im Gaumen: Ingwer ist ein Alleskönner. Dank Biobauer Stephan Müller gibts das exotische Gewächs auch aus der Schweiz.

Text: Virginia Nolan | Foto: Jiang Hongyan – Shutterstock | Online-Publikation: 5. Februar 2018



2018 steht im Zeichen der scharfen Knolle. Ingwer, vor kurzem zur Heilpflanze des Jahres gekürt, wirkt nämlich gegen weit mehr als nur Erkältungen. Seine 160 verschiedenen Inhaltsstoffe bringen auch den Stoffwechsel auf Trab, lindern Schmerzen und sogar rheumatische Beschwerden. Und das Beste: Ingwer wächst dank Biobauer Stephan Müller nun auch in der Schweiz. Im Winter ist Pflanzzeit für neue Knollen. 40 Aren hat Müller auf seinem Hof im zürcherischen Steinmaur mit Ingwer bepflanzt. Ursprünglich in den Tropen und Subtropen beheimatet, ist sich die Pflanze diffuses Licht gewohnt, sie mag keine Staunässe und ist empfindlich gegen Kälte. Seinen Versuch, die Knolle im Freiland anzubauen, musste Bauer Müller abbrechen, jetzt wächst sie im Treibhaus, das allerdings ohne Heizung auskommt.

Die rund fünf Tonnen Ingwer, die Bauer Müller letzten Herbst aus dem Boden gezogen hat, waren rasch weg: Exotisches von der heimischen Scholle ist gefragt, auch bei Gastronomen. Die frischen Knollen seien kein Vergleich zur getrockneten, handelsüblichen Variante, sagt Torsten Keller, Küchenchef im Seminarhotel Lihn in Filzbach: «Frischer Ingwer schmeckt intensiver und spritziger, aber weniger scharf. Und er ist nicht so faserig.» Anfangs habe er das Produkt aus Neugierde bestellt, so Keller, mittlerweile verwende er es aus Überzeugung: «Der kurze Transportweg ist nicht nur ein Argument für die Umwelt, er macht sich auch im Geschmack bemerkbar.» Bei Keller landet die Zürcher Unterländer Knolle in Currys oder Eintöpfen, in Suppen oder Kartoffelpuffern. Manchmal verfeinert Keller auch Salate damit. Er verarbeitet ebenfalls die grünen Stiele, die Bauer Müller stehen lässt. Sie sind milder als die Knolle und hinterlassen da, wo sie mitgekocht werden, eine feine Ingwernote, sei es im Risotto, in Fleisch- oder anderen Saucen. Im Salzwasser blanchiert, präsentiert sich das Grünzeug zudem als feines Gemüse.

Bis im Zürcher Unterland die grünen Blattstiele aus dem Boden

schliessen, dauert es noch etwas. Wer will, kann das Aroma der delikaten Knolle aber schon vorher kosten: Bei Bauer Müller gibts nämlich auch schonend hergestelltes Ingwergranulat und -pulver für die Gewürzküche sowie Sirup-Kreationen und den Direktsaft der Pflanze zu kaufen – online, vor Ort in Steinmaur oder im neusten Hofladen, den die Familie im Zürcher Mattenhof-Quartier betreibt.

2018 plant Müller übrigens einen weiteren grossen Wurf: Bio-Kurkuma aus Eigenanbau. «Es sind die ersten Gelbwurzeln aus Schweizer Boden», sagt er. Ebenso sei eine Kooperation mit den Gewürzspezialisten von Swiss Alpine Herbs im Berner Oberland geplant. Das Ziel? «Wir wollen eine Currymischung anbieten», sagt Müller, «die ausschliesslich aus Schweizer Biorohstoffen besteht.» ■