



«Die Linse weiss, was sie will»



«Wir lieben die Herausforderung»: Maja und Kai Tappolet sind Pioniere des Linsenanbaus.

Fotos: Peter Pfister

SUPERFOOD Sie sind ganz klein, haben es aber in sich: Linsen liefern eine Menge an Proteinen, Vitaminen und Mineralien. Und gedeihen überall auf der Welt. Auch in Wilchingen, auf dem Hof der Tappolet.

Interview: Romina Loliva

Seit acht Jahren experimentieren Maja und Kai Tappolet mit Linsen. Die kleinen Kraftprotze sind wahre Naturwunder und könnten die Welt vor Hungersnot und Mangelernährung retten. Für die Tappolet sind sie Sinnbild einer ökologisch nachhaltigen Landwirtschaft. Dafür tüfteln sie auf dem Feld und in der Küche.

Maja und Kai Tappolet, Linsenanbau in Wilchingen? Wie geht das?

Kai Tappolet Ganz gut.

Maja Tappolet Es ist Hexerei (lacht). Nein, ist es natürlich nicht.

Aber alltäglich ist es auch nicht.

Kai Tappolet Das stimmt. War es aber durchaus. Die Linsen sind an sich keine Exoten, das denken die Leute nur.

Warum?

Maja Tappolet Weil sie als Nahrungsmittel aus der Mode gekommen sind. Die Generation unserer Grosseltern hatte oft Linsen, Bohnen



«Linsen sind aus der Mode gekommen und galten lange als Arme-Leute-Essen.»

Maja Tappolet

und Erbsen auf dem Teller. Sie waren in ganz Europa weit verbreitet. Dann bekamen sie aber einen schlechten Ruf.

Weil man davon Blähungen bekommt?

Maja Tappolet Vielleicht (schmunzelt). Ich denke eher, dass es davon kommt, dass sie lange als Arme-Leute-Essen galten. Als sich viele Leute Fleisch nicht oft leisten konnten, waren Hülsenfrüchte wichtige Eiweisslieferanten. Vielleicht hatte man aber auch lange keine Lust mehr auf Linsen und Bohnen. Wenn

man als Kind etwas sehr oft gegessen hat oder essen musste, dann mag man es irgendwann nicht mehr.

Sie essen gerne Linsen?

Kai Tappolet Ja, sehr. Auch bevor wir sie selbst angebaut haben. Ich kannte aber nicht die grosse Vielfalt an Sorten, die es gibt.

Maja Tappolet Allein in Indien gibt es mehr als 50 verschiedene Linsenarten. Bei uns wird die Hülsenfrucht allmählich wieder entdeckt.

Woran liegt das?

Maja Tappolet Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, greift gerne zu Linsen, um den Proteinbedarf zu decken. Aber auch jene, die bewusst mehr Abwechslung in den Speiseplan bringen möchten und gesünder essen wollen, kaufen sie vermehrt. Ausserdem enthalten Linsen kein Gluten und sind für Menschen mit Allergien geeignet.



Kraftfutter für die Welt: Braune Berglinsen und grüne Puy-Linsen (letztere vom Tappolet-Hof).



Wie kocht man sie am besten?

Maja Tappolet Es gibt sehr unterschiedliche Zubereitungsarten. Hierzulande kennt man die klassischen Suppen und Eintöpfe. Linsen und Speck zum Beispiel. Aber man kann sie auch weniger deftig kochen und als Salat servieren. Die indische Küche verwendet Linsen als Grundnahrungsmittel, wir persönlich verwenden sie auch für Bolognese-Sauce, anstatt Fleisch.

Kai Tappolet Linsen-Burger haben wir auch schon gemacht.

Und das schmeckt?

Maja Tappolet Ja, sehr. Die Resonanz ist wirklich gut. Die Leute staunen zwar etwas, finden sie aber super. Und auch Kinder mögen sie. Meistens (lacht).

Linsen sind also das Aushängeschild der Öko-Nahrungsmittel?

Kai Tappolet Sie könnten es werden. Es kommt darauf an woher die Linsen stammen. Es ist schon verrückt, wenn man Bio-Linsen aus Kanada importieren muss. Die Transportwege sind lang und das belastet die Umwelt erheblich. Unter dem Strich geht die Rechnung nicht auf. Das Produkt mag dann zwar in Bio-Qualität sein, nachhaltig ist es aber nicht. Und das macht wenig Sinn.

Warum der Import? Warum stehen Ihre Linsen nicht bei Migros und Coop im Regal?

Kai Tappolet Dafür haben wir auf unserem Hof alleine zu wenig grosse Mengen. Schweizer Linsen sind noch ein Nischenprodukt, das aber durchaus seine Berechtigung hat. Wir verkaufen sie an Restaurants und kleinere Lebensmitteläden. Und direkt bei uns auf dem Hof.

«Es ist schon verrückt, wenn man Bio-Linsen aus Kanada importieren muss.»

Kai Tappolet

Geht das denn wirtschaftlich für Sie auf?

Kai Tappolet Ja. Wir können uns durchaus mit ähnlichen Produzenten aus Deutschland vergleichen. Das heisst, dass wir konkurrenzfähig sind, ohne den Preis drücken zu müssen. Eine gesunde Preisstruktur gehört, unserer Meinung nach, eben auch zu einer nachhaltigen Landwirtschaft. So gesehen macht es für uns Sinn.

Warum haben Sie sich für den Linsenanbau entschieden?

Maja Tappolet Weil wir gerne Neues ausprobieren und finden, dass die Landwirtschaft im Allgemeinen wieder vielfältiger werden kann und soll. Und weil wir die Herausforderung lieben (lacht).

Kai Tappolet (lacht auch) Ja, ich prübe gerne, bis ich weiss, wie etwas geht. Der Linsenanbau ist ein spannender Feldversuch, der mich reizt hat.

Wie hat diese Herausforderung angefangen?

Kai Tappolet Wir haben in Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum des Bundes für landwirtschaftliche Forschung *Agroscope* bei einem Projekt zur Wiederansiedlung der Linsen in der Schweiz mitgemacht. Angefangen haben wir mit 50 Aren, aufgeteilt in Streifen. Dann ging die Tüftelei los. Die Linse braucht nämlich einen oder mehrere Partner auf dem Feld, um optimal geerntet werden zu können.

Tönt so, als wäre die Linse anspruchsvoll.

Kai Tappolet Was heisst schon anspruchsvoll?



Man muss sich mit ihr auseinandersetzen, das schon.

Maja Tappolet Sie braucht etwas Unterstützung, weil sie eine ganz feine Pflanze ist.

Kai Tappolet Das haben wir bei den ersten Versuchen gemerkt. Die Linse allein ist maschinell praktisch nicht zu ernten. Sie gedeiht zwar wunderbar, aber es reicht ein Gewitter kurz vor der Ernte, um die voluminösen Pflanzen platt zu machen. Sie fallen einfach in sich zusammen. Darum brauchen sie eine Stütze. Das herauszufinden, war für uns Teil des Lernprozesses.

Welche Pflanzen kommen da in Frage?

Maja Tappolet Wichtig ist, dass die Stützpflanzen und die Linsen gleichzeitig reif sind, damit sie zusammen geerntet werden können.

Kai Tappolet Wir haben es mit Weizen versucht, allerdings ist die Linse so nicht zu hundert Prozent glutenfrei, was uns etwas gestört hat, da wir am Schluss ein möglichst reines Produkt möchten. Wir haben dann nach Mischungspartnern gesucht, die nach der Ernte von der Linse einfach zu trennen sind, und kamen auf Erbsen und Leindotter. Die Erbsen sind deutlich grösser, die Leindottersamen viel, viel kleiner als die Linsen.

Die Samen lassen sich tatsächlich zusammen aussäen, ernten und dann auch voneinander trennen?

Kai Tappolet Ja, es brauchte auch hier etwas Tüftelei, aber es geht. Ich habe unsere Maschinen umgebaut und konnte so den besten Weg finden, um die Prozesse zu optimieren. Bei der Aussaat zum Beispiel muss der Leindotter zuerst aufs Feld. Ich habe die Maschine mit einem pneumatischen Verteiler ergänzt, der die kleinen Samen verteilt, bevor die grösseren folgen. So können alle drei Sorten in einem Arbeitsschritt gesät werden. Das ist mir lieber, als chemische

Mittel einzusetzen, die die Linsenpflanzen stärker machen. Für mich ist Chemie nie der richtige

«Die Linse zwingt uns, achtsam zu sein, aber das ist ja nichts Schlechtes.»

Kai Tappolet

Weg. Und am Schluss haben wir drei Produkte, die wir gänzlich weiterverwenden können.

Was wird aus den Erbsen und aus dem Leindotter?

Maja Tappolet Aus dem Dotter wird Öl gemacht. Das ist der nächste Schritt für uns: Wir wollen ihn hier auf dem Hof produzieren. Die Erbsen gehen bis jetzt in die Futterproduktion, aber wir überlegen, ob sie sich als Suppenerbsen anbieten lassen. Ausserdem können die aussortierten Linsen als Gründünger eingesetzt werden. Sie binden Stickstoff und machen den Boden auf natürlichem Weg – ganz im Sinne der Biolandwirtschaft – fruchtbar. Wir streuen sie in den Mais und in die Sonnenblumen.

Wie hält es die Linse mit dem Wetter?

Kai Tappolet Die Linse braucht lockere Böden, die luft- und wasserdurchlässig sind. Ansonsten ist sie eine genügsame Pflanze und kann mit trockenem Wetter gut umgehen. Viel Regen bekommt ihr hingegen nicht. Bei Staunässe haben wir kaum Ertrag. Die Linse weiss ganz genau, was sie will und ob sie mit ihrer Umwelt zufrieden ist, und zwingt uns, achtsam zu sein, aber das ist ja nichts Schlechtes. Dank ihr habe ich viel über Nachhaltigkeit gelernt.

Würden Sie also den Anbau auch Anderen



empfehlen? Lohnt es sich?

Kai Tappolet Die Linse ist ein Produkt, das sich gut in die ökologische Landwirtschaft einfügt und für die Konsumenten immer attraktiver wird. Und sie könnte tatsächlich einen Beitrag zur Linderung des Hungers auf der Welt leisten, wenn sie regional produziert wird. Das funktioniert auch in der Schweiz. Darum ja, Linsen sind wichtig. Und gesund. Und sie schmecken auch noch gut.



Rote Linsen und schwarze Beluga-Linsen (letztere vom Tappolet-Höf).