



Spinatwurzeln, Federkohltriebe und gestängelter Nüssler sind besonders gefragt: Bio-Bauer Stefan Brunner aus Spins bei Aarberg beliefert die Spitzengastronomie mit «Leaf to Root»-Gemüse. Bild Lis Eymann

# «Leaf to Root»: Das ganze Gemüse kommt in den Teller

«Rüeblichrut» als Delikatesse? Oder gar die Schale der Wassermelone im Essen? Ungewöhnlich, aber möglich. «Leaf to Root» setzt einen neuen Küchentrend.

von Lis Eymann

**L**eam to Root»: Esther Kern hat diesen Trend in unseren Breitengraden ins Leben gerufen. Die Food-Journalistin und Kochwebsite-Gründerin ist oft in Restaurants unterwegs. Dabei bemerkte sie, dass viele Spitzenköche Gemüseteile verwenden, die normalerweise auf dem Kompost landen. Zudem hat Kern einen kleinen Garten. Auch da fragte sie sich

beim Ernten der Rüebli, warum nicht auch das Kraut verwertet werden kann. So rief sie 2014 auf ihrer Website [waskochen.ch](http://waskochen.ch) die Aktion «Leaf to Root» ins Leben. Quasi das Gemüse-Pendant zu «Nose To Tail» des englischen Spitzenkuchs Fergus Henderson. Da betrachtet man kein Fleischteil als zu minderwertig, um etwas Köstliches daraus zu kochen.

## Innovation und Tradition

Genauso ist es bei «Leaf to Root». Kern rückt verschmähte Gemüseteile wie Rüblikraut, Radieschenblätter, Melonen- oder Erbsenschalen ins Rampenlicht. Von dem, was aus der Erde wächst, soll alles, was geniessbar ist, gegessen werden. Nicht nur aus Gründen der Nachhaltigkeit, sondern weil es tatsächlich schmeckt. Weit suchen muss man dafür nicht, sondern kann die Geschmackswelten im eigenen Garten entdecken. «Es ist eine exoti-



sche Schatzkiste, die direkt vor unserer Haustür liegt», so Kern.

Auch zu früheren Zeiten hat man schon alles vom Gemüse verwendet. «Aus dem Kraut der Rüebli hat man aber keine 'Rüeblichrut-Pesto' fabriziert, sondern alle Gemüseteile einfach in der Suppe mitgekocht», so der Foodhistoriker Dominik Flammer. Die Bewegung «Leaf to Root» ist aus seiner Sicht darum zur einen Hälfte Innovation, zur anderen Tradition. Auf jeden Fall ist es eine Weiterentwicklung, ist er überzeugt.

Für Köche eröffnen sich durch die zusätzlichen Gemüseteile neue Möglichkeiten. Dies bestätigt Aurélien Mettler, Küchenchef des innovativen Restaurants «Lokal» in der Bieler Innenstadt. Er sieht in der «Leaf to Root»-Bewegung zwar nicht eine neue Welle wie das etwa Paul Bocuse mit der Nouvelle Cuisine hervorbrachte. Aber ein Trend hin zur Gemüseverwertung vom Blatt bis zur Wurzel macht er aus. «Leaf to Root» hat auch in seiner Küche Einzug gehalten. Nicht konsequent, sondern wenn es Sinn macht vom Geschmack her. «Die verschiedenen Gemüseteile haben verschiedene Kocheigenschaften. Für jeden erfordert es andere Techniken

und man bekommt ganz neue Ergebnisse», sagt Mettler. Mit seinem Team feilt er an ausgefallenen Rezepten. So entstehen Menüs von der Lauchwurzel bis zum Lauchgrün. Oder aus «Rüeblichrut» wird eine erfrischende Glacé gemacht. Nicht nur für die Köche ist das neu, auch für die Gäste.

#### Ganze Gemüseteile

Wer keinen Garten hat, kommt nicht einfach an Gemüse, bei dem vom Blatt bis zur Wurzel alles dran ist. Bei den Grossverteilern sucht man meist vergebens danach. Nicht anders ist es auf dem Wochenmarkt. Wer die ganze Pflanze will, muss sie vorbestellen. Ein Bauer, der «Leaf to Root»-Gemüse anbaut, ist Stefan Brunner aus Spins. Auch er machte sich Gedanken, warum so viele Gemüseteile abgerüstet werden, die man essen könnte.

«Als ich dann Esther Kern an einem Federkohl-Dinner von Pro Specie Rara kennenlernte, öffneten sich für mich neue Tore.» Heute beliefert der Bio-Bauer mit «Leaf to Root»-Gemüse die Spitzengastronomie. Vor allem mit Spinatwurzeln, Federkohltrrieben und gestängeltem Nüssler. «Wir lassen den Stängel extra wachsen, weil er mehr Biss hat. Richtig zu-

bereitet ist der ein echtes Erlebnis», so Brunner.

Vom Blatt bis zur Wurzel alles zu verspeisen, hat bis heute noch nicht in die Alltagsküche gefunden. Das Essen von sekundären Gemüseteilen ist eine nicht vorhandene Notwendigkeit. Man isst halt einfach nur das Filet. Wem dies zu langweilig wird, lässt sich am besten mal auf Radieschenblatt-Salat ein. Der gilt bei «Leaf to Root» als geeigneter Einsteiger.

**Wer Esther Kern und «Leaf to Root» kennenlernen will: Sie gibt Workshops, hält Referate oder gibt Kochkurse. Weitere Infos finden Sie auf: [www.leaf-to-root.com](http://www.leaf-to-root.com).**

**Dieser Artikel ist beim Landwirtschaftlichen Informationsdienst (LID) erschienen**



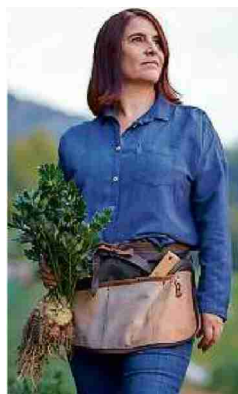
BUCHTIPP  
**E. Kern, P. Haag,  
 S. Müller:**  
 «Leaf to Root».  
 AT Verlag.  
 320 Seiten.  
 59 Franken.



## Ausgezeichnetes Kochbuch

**Das mediale Echo** auf die Idee von «Leaf to Root» war derart gross, dass Esther Kern beschloss, ein Buch herauszubringen. Zusammen mit Spitzenkoch Pascal Haag und Food-Fotograf Sylvan Müller. «Das Buch ist eine Inspirationsquelle für Alltagsköche, Gemüsegärtner und Profis», ist Kern überzeugt.

Die Rezepte sind bunt gemischt. Einige verlangen ein gewisses Mass an Kochkünsten und aussergewöhnliche Zutaten. Andere sind einfach und ohne grossen Aufwand nachzukochen. Darunter witzige Ideen wie **Chips aus Brokkoliblättern**. Wem es an Zeit zum Kochen mangelt, findet Rezepte für Smoothies als idealen Mineralstoff-Lieferanten oder einen einfachen Birnen-Fenchelstiel-Saft. Für experimentierfreudige Köche gibt es Gerichte wie die Chicoréewurzel-Ravioli mit Orangen-Vanille-Beurre blanc.



**Esther Kern**

Wem die Gemüse-rezepte nicht genügen, der trifft im Buch auf **zusätzlich spannenden Lesestoff**. Interviews mit passionierten Spitzenköchen oder ein detailliertes Nachschlagewerk zu den essbaren Teilen von 50 Früchte- und Gemüsesorten. Von A wie Ananas bis Z wie Zwiebel. Samt Blick in Küchen-traditionen anderer Länder.

Das Buch «Leaf to Root» wurde an den «World Cookbook Awards 2017» als weltweit drittbestes vegetarisches Kochbuch ausgezeichnet. (ey)