

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 10: Prehabilitation : Fit vor der OP

Artikel: Vom Blatt bis zur Wurzel
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-737669>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

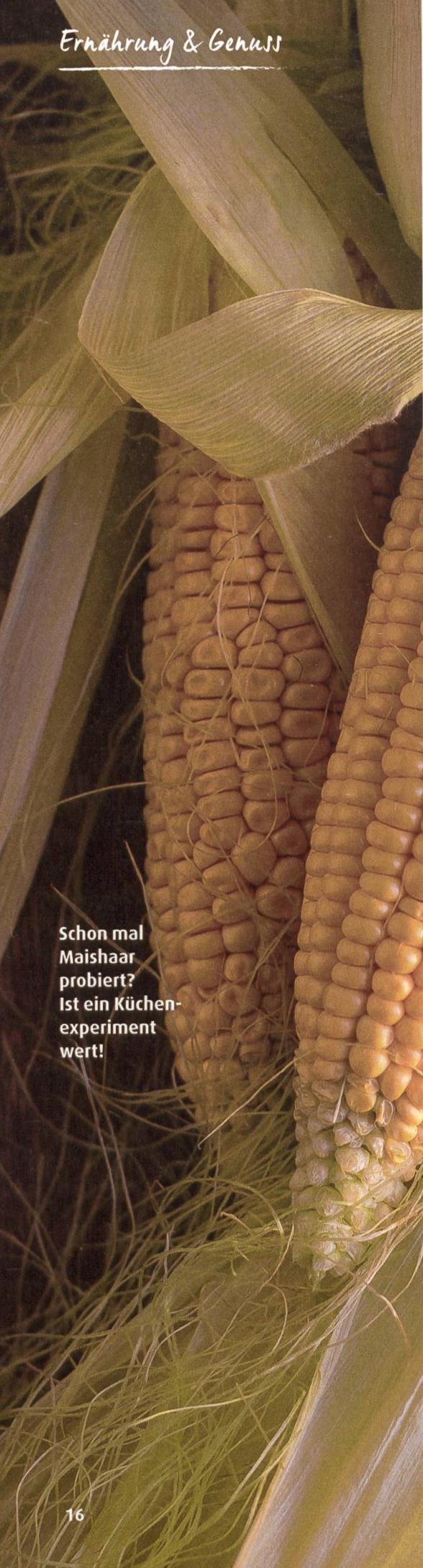
Vom Blatt bis zur Wurzel

In Schweizer und deutschen Küchen landen jedes Jahr tonnenweise Gemüsereste im Abfall. Dabei sind die verschmähten Grünteile essbar und geschmacklich durchaus hochwertig. Spitzenköche pflegen aus ihnen Köstlichkeiten zuzubereiten. Das «Leaf to Root»-Prinzip kann auch für Hobbyköche eine Bereicherung sein.

Text: Petra Horat Gutmann

«Statt alles wegzuwerfen, was man als unscheinbar betrachtet, sollte man viel eher achtsam sein. Manche Ernährungsschäden lassen sich dadurch ausgleichen», stellte schon Alfred Vogel mit Blick auf die kalziumreichen Kohlrabi-blätter wie auch auf «die Storzen und Stümpfe von Kohl, Kabis und Blumenkohl» fest.





Schon mal
Maishaar
probiert?
Ist ein Küchen-
experiment
wert!

Warum eigentlich essen wir die Rüebli ohne das Kraut? Und weshalb landen die Blätter von Brokkoli, Kürbis, Rote Bete & Co. meist im Abfall oder auf dem Kompost? Das fragte sich die Schweizer Food-Journalistin Esther Kern und lancierte auf ihrer Homepage eine Aktion, die sich der ungeliebten Gemüseteile annimmt.

Mit Erfolg: Gourmetköche aus dem In- und Ausland belieferten die Website mit Rezepten, in denen unbekannte Gemüseteile auf vielfältige Weise zubereitet werden. Ein Interview mit dem englischen Spitzenkoch Fergus Henderson inspirierte Esther Kern dazu, ihre Aktion «Leaf to Root» zu nennen – ein sinniger Name für eine Gemüseküche, welche die ganze Pflanze verwertet, vom «Blatt bis zur Wurzel».

Wer denkt denn an Maishaare?

Inzwischen hat sich der Begriff «Leaf to Root» in der Gastrowelt etabliert und Esther Kern hat gemeinsam mit Spitzenkoch Pascal Haag und Fotograf Sylvan Müller ein Buch erarbeitet, das detailliertes Wissen und Rezepte zu 50 Gemüsen und Früchten sowie deren speziellen Teilen liefert (siehe Buchtipps auf S. 18). Wer auch nur einige Erkenntnisse aus dem über 300-seitigen Werk umsetzt, erspart sich viel mühsames Wegrüsten in der Küche und entdeckt unbekannte Köstlichkeiten, die praktisch vor der Haustür wachsen.

Zum Beispiel Maishaare. Frittiert werden sie zur Delikatesse, die «originell aussieht und toll schmeckt», haben die Buchautoren in ihrer Experimentier-Küche entdeckt. Oder die Blätter des Speisekürbis. In zahlreichen Ländern der Welt kommen sie regelmässig und in unterschiedlichen Zubereitungen auf den Tisch. Ebenfalls gut zu wissen: «Die Schale des Kürbis kann man gleich mitgaren statt sich mit dem Schälen abzumühen», sagt Esther Kern. «Bei den zarteren Sorten wie Butternuss und Hokkaido geht das besonders einfach.»

Alles essbar!

Auch Kohlgewächse (*Brassica oleracea*) sind typische «Leaf to Root»-Gemüse, also von Blatt bis Wurzel und

von Herz bis Blüte essbar. Die Blätter kann man kochen, füllen oder zu knusprigen Chips verarbeiten. Die Strünke, Triebe und Knospen lassen sich sanft dünsten; mit den Blüten kann man Öle aromatisieren oder das Brot und den Salat damit anreichern. Der Gourmetkoch Martin Real vom Liechtensteinischen Restaurant Weinlaube zum Beispiel pflegt Federkohlstiele mit etwas Wasser und Salz zu dünsten und dann mit Birnendicksaft und wenig Rahm abzuschmecken. «Seit ich dieses Rezept kenne, landen die Stiele und Blattrippen des Federkohls nie mehr im Kompost», freut sich Esther Kern.

Säen einmal anders

Ähnliches gilt für den Raps, den viele Konsumenten nur von der Ölflasche her kennen. Dabei lassen sich sowohl Stiel als auch Blätter, Blütentriebe und Blüten der wunderschönen Pflanze als delikates Gemüse zubereiten. Wie? Die feinen Triebe roh essen, festere Rapsteile kurz blanchieren oder ein paar Sekunden lang in Öl oder Butter schwenken. Fertig! Dass der Raps nicht vom frisch mit Pestiziden besprühten Feld kommen sollte, versteht sich von selbst.

Besitzerinnen von Gärten oder Balkontöpfen lädt der «Leaf to Root»-Trend zu besonders kreativen Experimenten ein. So lassen sich zum Beispiel Gemüsesamen so dicht säen, dass unzählige Babypflanzen heranwachsen, deren Würzelchen und Mikroblätter lecker schmecken und besonders reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen sind. Eine perfekte Zutat für Salate, Sandwiches und Suppen.

Auf diese Weise kann man mit allen möglichen Gemüsesamen verfahren, also beispielsweise auch mit den Samen von Amaranth, Brokkoli, Haferwurzel, Kohlrabi, Lauch, Randen (Rote Bete), Schwarzwurzel und Karotte. Sät man letztere dicht aus, liefern sie besonders viel Kraut, das im Salat, in Pesto, Saft oder Smoothie verarbeitet werden kann.

Diese Anbaumethode praktizieren mitunter auch Profis. So verkauft zum Beispiel der Bio-Bauer Klaus Böhler aus Seuzach ZH jeweils ab April oder Mai von seinem dicht gesäten Feld Erbsentriebe als «Frühlingsgemüse».

Bitte stehen lassen!

Auch das Ernten gestaltet sich mit der «Leaf to Root»-Methode entspannter. Statt den Garten nach der Ernte oder im Herbst piccobello auszuputzen, kann man einzelne Gemüsepflanzen einfach stehen und aufschiessen lassen. Die kulinarischen Schätze, welche die Pflanzen dann hergeben, sind bei Sterneköchen besonders begehrt. Etwa die Blütenstände, Blüten und Samen von Brokkoli, Fenchel, Dill, Knoblauch, Radieschen, Schnittlauch, Sellerie, Karotten und Zwiebeln. «Viele Blüten kann man roh verspielen oder kurz andünsten», erklärt Esther Kern.

Ebenfalls praktisch: Winterharte, einheimische Gemüsepflanzen pflegen im Frühling von alleine auszutreiben, so dass man zeitig butterzartes Frühlingsgemüse ernten kann. Beim Federkohl (Grünkohl) etwa, hat Esther Kern entdeckt, erntete man früher so genannte «Kohlbrockerl», feine Triebe, die circa ab März an den Strünken der Kohlpflanze austreiben. Das waren willkommene Vitaminspender, als man noch keine ganzjährigen Grünpflanzen im Angebot hatte.

Genuss mit Schale

Besonders experimentierfreudige Köche verarbeiten auch die Schalen von (biologisch angebautem) Gemüse statt sie einfach wegzuwerfen. Esther Kern hat einige «Schalen-Rezepte» zusammengetragen, darunter eines von Markus Burkhard vom Restaurant Jakob in Rapperswil. Der Gourmetkoch trocknet, mahlt und backt die Schalen der Schwarzwurzel im Ofen, mischt sie nach dem Abkühlen mit weisser Schokolade und gibt sie über ein Schwarzwurzel-Eis. «Das Eis ist weiss, der Crumble ist schwarz, das sieht toll aus», sagt Markus Burkhard. Wieder andere Köche verarbeiten Gemüseschalen zu Chips, indem sie die Schalen ausbacken oder frittieren.

Von wegen «gefährlich»

In vielen Köpfen ist das Misstrauen gegen unbekannte Gemüseteile tief verwurzelt – obwohl die meisten «Second Cuts», wie Profis die speziellen Teile auch nennen, schmackhaft und gesund sind. Allerdings gilt auch hier: Ausnahmen bestätigen die Regel. Bei-



Die Blätter von Randen (Rote Bete) zieren schmackhafte Bruschetta.

Fotografie © Sylvan Müller, AT Verlag / www.at-verlag.ch

spielsweise ist es nicht ratsam, die Blüten von Kartoffeln zu essen. Sie haben mitunter sehr hohe Solaninwerte und dürfen somit nicht als «Lebensmittel» betrachtet werden.

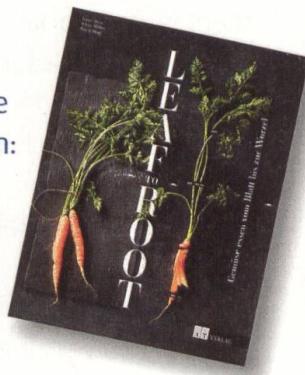
Andere Teile können bei einem empfindlichen Magen Blähungen verursachen, zum Beispiel die essbaren Wurzeln von Chicorée, Löwenzahn oder Dahlien (wurden ursprünglich mit den Kartoffeln zusammen als Gemüsepflanzen nach Europa gebracht). Sie haben, wie Topinambur auch, einen hohen Inulingerhalt. Wieder andere Gemüseteile sind so zäh, so dass man sie mit dem Messer kaum durchtrennen kann und sie entsprechend lange garen oder auch auskochen und passieren muss, beispielsweise die Strünke älterer Kohlpflanzen. Und schliesslich sind manche Teile für den sensiblen Gaumen schlicht zu bitter.

Doch wer in der «Leaf to Root»-Welt mit wachen Sinnen und gesundem Menschenverstand unterwegs ist, was auch ein paar Grundkenntnisse voraussetzt, den wird die kulinarische Entdeckungsreise vom Blatt bis zur Wurzel der Gemüse (und Früchte) zweifellos bereichern und begeistern. •



Weitere Infos:

Zahlreiche Root-to-Leaf-Rezepte finden Sie auf diesen Webseiten:
www.waskochen.ch
www.leaf-to-root.com



Bestellen:

«Leaf to Root - Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel», von Esther Kern, Sylvan Müller und Pascal Haag. AT Verlag 2016, 320 Seiten, ISBN: 978-3-03800-904-7
Das Buch wurde inzwischen als drittbestes Vegi-Kochbuch der Welt ausgezeichnet. Sie können den Titel bei uns telefonisch, online oder per Bestellkarte (**Bestellnummer 467**) bestellen: CH: 071 335 66 66 / D: 07121 960 80