

Gegen die Säure ist ein Kraut gewachsen

WINTERKÜCHE • Der Geschmack von Zwiebeln und Sauerkraut ist nicht jedermanns Sache. «Zu Unrecht», sagt Urs Messerli, und hilft mit einem trendigen Rezept, das Image der Gemüse zu verbessern.

Was haben das YB-Lied und der Ausschiesst und «Fulehung» in Thun gemeinsam? Sie gehören zum immateriellen Kulturerbe des Kantons Bern und sind 2 von 163 Einträgen auf der kantonalen Liste der lebendigen Traditionen (Stand: 2017). Auf ihr findet sich ebenso der Berner «Zibelemärit». Er ist wie die Berner Mundartmusik und Literatur gar auf der schweizerischen Liste aufgeführt.

«In diesem Jahr wird kommenden Montag in der Bundeshauptstadt zwar nicht wie früher Ausnahmezustand herrschen. Doch in der Innenstadt wird es wieder nach Zwiebeln, Käsekuchen und «Chnoblöbrot» riechen. Nach dem pandemiebedingten Ausfall im letzten Jahr wird der «Zibelemärit» wieder stattfinden», sagt Urs Messerli und schiebt gleich nach: «Wegen Covid-19 gelten flankierende Schutzmassnahmen.» So sei die Konsumation von alkoholischen Getränken nur sitzend im Rahmen der bestehenden Aussenbestuhlung oder im Innenbereich der regulären Gastronomie erlaubt, wo es den Markt nicht beeinträchtigt. Standbetreiberinnen und -betreiber bleiben der Verkauf von Alkoholika in diesem Jahr ausnahmsweise untersagt. Sie dürften jedoch Esswaren und alkoholfreie Getränke anbieten. Auf dem ganzen Marktgebiet seien die Stände bis 18 Uhr geöffnet. «Die Stadt Bern führt den Markt im Einklang mit den geltenden Corona-Massnahmen durch und es kann deshalb zu kurzfristigen Änderungen kommen», teilte die Direktion für Sicherheit, Umwelt und Energie bereits im September mit.

Der Inhaber der mille sens groupe AG ist überzeugt, dass aufgrund der pandemischen Situation in städtischen Gebieten die Gastronomie in der kalten Jahreszeit – nicht nur am «Zibelemärit» – vermehrt auch draussen stattfinden wird: «Sicher weniger als im Coronawinter 2020/2021.»

Ein echtes «Powerkraut»

Die meisten zieht es bei kühleren Temperaturen in die warmen Stuben. Die leichte Küche der Sommermonate ist bald einmal vergessen und macht den etwas deftigeren Gerichten Platz. «Bei mir stehen Apfelsauerkraut mit Würsten, Apfelschnitze mit Zimt, Pfälzer Karotten und Schnittlauchkartoffeln weit oben auf der Liste der Winterküche. Wenn dazu ein Zwiebelconfit serviert wird, erst recht», sagt der Punktekoch und lässt damit manchen das Wasser im Mund zusammenlaufen. «Sauerkraut hat zu Unrecht einen schlechten Ruf. Es ist ein echtes «Powerkraut» und – wenn nicht lieblos gekocht – weder säuerlich noch streng im Geschmack. Es ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, kalorienarm, fettlos und protein-



«Von wegen deftig! Die Säure von Kraut und Äpfeln neutralisiert ein wenig das Fett der Würste», sagt Urs Messerli.

Marcus Gyger/zvg

arm», bricht der Sensoriker eine Lanze für das in vielen Haushalten verpönte Gemüse. «Rein schon durch das Blanchieren oder kurze Spülen im kalten Wasser kann dem Kraut Säure entzogen werden», so Urs Messerlis einfacher Zubereitungstipp. «Es gibt zudem

viele schöne und interessante Gerichte, in denen das Sauerkraut mit seinen Eigenschaften gewinnbringend eingebracht werden kann. Beispielsweise in verschiedenen Salatkombinationen in Verbindung mit süssen Geschmäckern wie Honig oder Äpfeln, Birnen

oder Ananas, mit denen die Säure ausbalanciert wird.» Für den Kochprofi kennt Sauerkraut – weil übers ganze Jahr erhältlich – keine eigentliche Saison. Und es hat rein gar nichts mit dem verstaubten Image von Grossmutterns Küche zu tun. **Jürg Amsler**

Würste auf Apfelsauerkraut, Apfelschnitze mit Zimt, Pfälzer Karotten und Schnittlauchkartoffeln

(Zutaten für 4 Personen)

1 kg Zungenwurst, Schwartenwurst, Küchenrauchwurst
1 Msp. Zimt
20 g Rohr-Rohrzucker, gemahlen
120 g Apfel (Gala)
½ dl Apfelwein
240 g Sauerkraut, blanchiert
240 g Sauerkraut, roh
100 g Zwiebeln, eminciirt
160 g Apfel (Boskop)
1 dl Bouillon, evtl. Hammenfond
1 dl Apfelwein
20 g Bienenhonig
30 g Butter

Salz zum Abschmecken
100 g Pfälzer Karotten
1 Prise Zucker
wenig Salz
wenig Butter
4 mittlere Kartoffeln (Nicola)
10 g Butter
wenig Schnittlauch

Zubereitung

Die Würste in möglichst wenig und schwach gesalzenem Wasser unter dem Siedepunkt 40 Minuten ziehen lassen. Für die Apfelschnitze den Gala Apfel schälen und in gleichmässige Stücke schneiden. Den Zucker leicht karamellisie-

ren lassen und die Äpfel mit wenig vom Apfelwein darin dünsten, mit Zimt bestreuen.

Für das Sauerkraut den Boskop Apfel mit der Röstiraffel in eine passende Marmite geben, mit den Zwiebeln, der Butter und dem Sauerkraut dünsten. Auffüllen mit Apfelwein und Fond. Alles zusammen garen und sämig einkochen. Abschmecken.

Pfälzer Karotten schälen, schneiden und glasieren.

Die Kartoffeln schälen, schneiden und in Salzwasser abkochen. Vor dem Servieren in geschnittenem Schnittlauch und Butter drehen. **Urs Messerli**

Zwiebelconfit

(Zutaten für 5 Personen)

250 g rote Zwiebeln
1 TL Rapsöl, kaltgepresst
2–3 EL Rotweinessig
1½ dl Rotwein (Döle)
2 EL Zucker
¼ TL Senfkörner
1 Msp. gestossene Pfefferkörner
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln schälen und in sehr dünne Spalten schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen, dann mit Essig und Rotwein ablöschen. Zucker, Senfkörner und zerstoßenen Pfeffer zugeben. Confit zirka 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und eventuell etwas Pfeffer abschmecken. **Urs Messerli**

Gamaret Barrique, 2019, Schafis, Bielersee AOC



Zum Berner «Zibelemärit» ein Berner Wein! Dieser kräftige, aromatische Rotwein aus dem Rebgut der Stadt Bern ist ein ausgezeichneter Begleiter zu den traditionellen Gerichten des «Zibelemärits»: zu Käse- und Zwiebelkuchen, Bratwurst mit Zwiebelsauce und Rösti. Er passt zudem zu vielen weiteren traditionellen Gerichten wie dem Apfelsauerkraut.

Im Glas präsentiert sich ein intensiver, gut strukturierter, dunkler Rotwein mit würzigen Noten. Aromen von dunklen Beeren und feine Barriquetöne gefallen besonders gut. Er ist reich an feinen Tanninen. Die Extrakt-Fruchtsüsse macht den Wein harmonisch und bereitet viel Trinkvergnügen. Ein langer Abgang zeichnet diesen Wein aus. **Urs Messerli**

Bezugsquellen: Vinothek mille vins, Mottastrasse 20, Bern oder beim Rebgut der Stadt Bern, La Neuveville.
www.millevins.ch
www.rebgutstadtbern.ch

Zahlen und Fakten

In der Schweiz haben im vergangenen Jahr über 50 Kabisproduzenten auf 58 Hektaren 3981 Tonnen Kabis nach den Suisse-Garantie- oder Bio-Suisse-Richtlinien angebaut. Pro Kopf wurden 460 Gramm Sauerkraut konsumiert. Die zwei wichtigsten Kabis-Anbauregionen sind das Gürbetal und der Oberaargau, ist auf der Homepage des Verbandes Schweizer Gemüseproduzenten (VSGP) zu lesen.

«Bei den Zwiebeln schätzen wir, dass ein Drittel weniger eingelagert werden kann. Dies aufgrund der schlechten Wetterbedingungen dieses Sommers. Das führt dazu, dass die Lager früher aufgebraucht sein werden als üblich und die Nachfrage dann mit Importware ergänzt werden muss. Genaueres wissen wir nach der Lagererhebung, die Ende Jahr gemacht wird», ist von Markus Waber, stellvertretender Direktor VSGP, auf Anfrage zu erfahren. **sl/pd**

www.gemuese.ch

Kapitän als Vorkoster

SEEFÄHRER • James Cook wusste wohl noch nichts von Vitamin C. Ihm war aber bekannt, dass Sauerkraut sich für lange Seereisen eignet. Es blieb lange haltbar und war ein ideales Mittel gegen die Krankheit Skorbut. Cook kannte seine Männer: Ohne Murren liessen sie sich diese Speise nicht auftischen. Darum lud er seine Matrosen in die Offiziersmesse ein und liess in grossen Töpfen Sauerkraut auftischen. Ergenoss dieses sichtlich und trank dazu verdünnten Zitronensaft. Was dem Kapitän schmeckt, muss gut sein. Die Mannschaft schlug ebenfalls tüchtig zu. **sl/pd**



Polizeiinspektorat Stadt Bern/zvg

Verschiedene Theorien

«ZIBELEMÄRIT» • Historisch sind die Hintergründe des traditionellen Berner Marktes nicht belegt. Gemäss dem Volkskundler Rudolf J. Ramseyer sei der «Zibelemärit» erst Mitte des 19. Jahrhunderts, am Vortag der Martinimesse, entstanden. Diese soll der Landbevölkerung dazu gedient haben, den Städttern Vorräte für die Wintermonate zu verkaufen. Daneben kursieren einige Ursprungslegenden. Eine führt auf den Stadtbrand von 1405 zurück. **sl/pd**