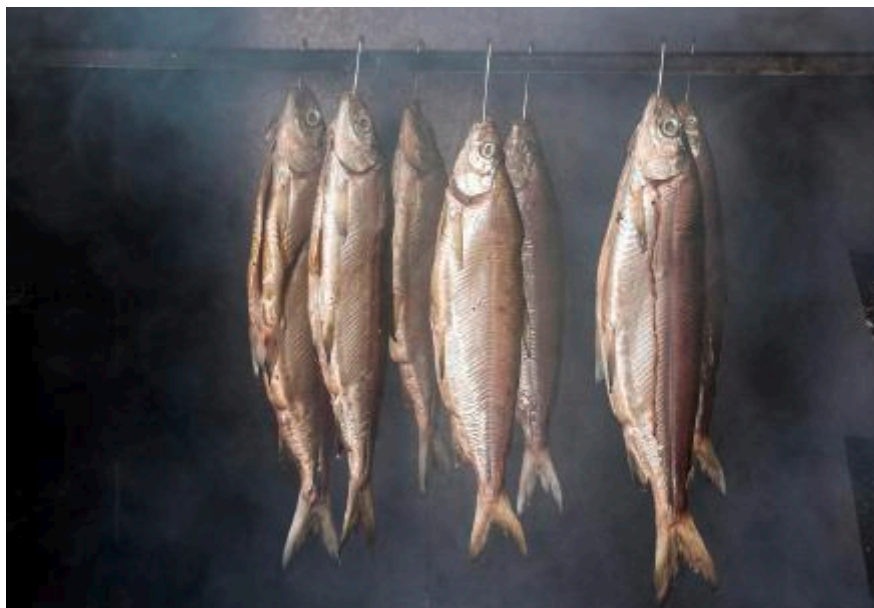


Kulinarik



Reto Schätti mit Notvorratsdose, Inhalt jahrelang haltbar. Foto: Doris Fanconi



Frühe Form der Haltbarmachung: Das Räuchern. Foto: Reto Oeschger



Im Trend des «Urban Gardening»: Eingelegtes Gemüse. Foto: Jim Schemel (iStock)

Konserviere in der Zeit, dann hast du in der Not

Die Geschichte des Essens ist auch eine Geschichte der Vorrathaltung. Das zeigt sich bei einem Besuch bei Reto Schätti, der im Zürcher Oberland «eiserne Reserven» an Private verkauft.

Daniel Böniger
Wald ZH

«Vorräte sind wie Geld - man kann nie genug davon haben», sagt Reto Schätti. Er führt den Kleinbetrieb Sickersatt im zürcherischen Wald, der sich darauf spezialisiert hat, Notvorräte zu verkaufen. Konkret: Er verpackt Linsen, gefriergetrocknete Peperoni und Vollmilchpulver in Konservendosen und vertreibt diese. Zusammen mit weiteren Lebensmitteln wie Schokolade oder Energieriegeln, die teilweise über zehn Jahre haltbar sind. Sein Topprodukt ist das «Monatspaket», bestehend unter anderem aus Kartoffelstock fixfertig, Zucker, Kichererbsen und Voleipulver, aus Freilandhaltung notabene - insgesamt 59 709 Kalorien pro Einheit. 30 Tage soll eine Person davon leben können. Preis: 289 Franken.

Seine Kunden, die er via Internet bedient oder in einem ehemaligen Dorflädeli empfängt, «haben eine gesunde Einstellung», findet Schätti. Sie wollen «Eventualitäten ausschliessen, Eigenverantwortung wahrnehmen und Initiative ergreifen». Er findet es falsch, wenn man sich punkto Ernährungssicherheit auf den Staat verlasse. Zwar sei nicht damit zu rechnen, dass in nächster Zeit etwas passiere, «am wahrscheinlichsten ist aber wohl eine Wirtschaftskrise», entlockt man ihm doch noch. Es sei wie bei einer Versicherung, die man abschliesse: Die Vorräte seien ein Schutz vor allen möglichen und unmöglichen Zwischenfällen. Bemerkenswerterweise habe es unter der Kundschaft immer wieder Männer, die gerade Vater geworden sind.

Ein menschliches Bedürfnis

Ein Unternehmen wie Sickersatt will auf den ersten Blick so gar nicht in eine Zeit passen, in der man bei Migrolino oder im Coop Pronto während 365 Tagen pro Jahr von morgens früh bis abends spät alles bekommt, was der Magen begehrt. Es handelt sich jedoch bei der Vorrathaltung um ein von Grund auf menschliches Bedürfnis. Und die Geschichte der

Ernährung liest sich denn auch als eine Art Historie der Haltbarmachung: Erst als der Mensch Wege und Mittel gefunden hatte, nicht mehr jeden Tag in den Wald gehen zu müssen, um Beeren und Pilze zu sammeln, blieb ihm Zeit, sich über anderes Gedanken zu machen.

Relativ früh erfand der Homo sapiens beispielsweise das Räuchern, um Speisen wie Fisch und Speck haltbar zu machen. Oder er entdeckte die kontrollierte Fermentation, «eine der ältesten Techniken zur Haltbarmachung überhaupt», wie es im kürzlich erschienenen Buch von Heiko Antoniewicz zum Thema heisst. Gelungen wird dort dar-

Der Bund empfiehlt 9 Liter Wasser pro Kopf, haltbare Lebensmittel wie Konserven - und Futter für die Haustiere.

gestellt, wie manche Produkte erst durch die Zerlegung in die organischen Bestandteile mittels Hefen und Bakterien ihre wahre Genussreife erreichen. Was nicht unbedingt appetitlich klingt, wir aber alle kennen - Käse ist ja auch nichts anderes als eine derart haltbar gemachte Form von Milch oder Salami eine Spielart von Fleisch, die aufgrund von Bakterien weniger schnell verdirbt. Als Unterbereich der Fermentation gilt übrigens die Vergärung; ihr verdankt der Mensch wohl schon seit Urzeiten alkoholhaltige (und damit haltbare) Getränke.

Grosser Beliebtheit erfreut sich derzeit - wohl nicht ganz unabhängig vom Trend zum «Urban Gardening» - das Einmachen von Lebensmitteln, eine Technik der Haltbarmachung, die zu Zeiten unserer Grossmütter beliebt war. Seit ungefähr 1700 konservieren wir Früchte und Gemüse durch Kochen und möglichst luftdichtes Verpacken; ein Prinzip, das mit dem Aufkommen der Konservendose rund hundert Jahre später im

Rahmen eines Ideenwettbewerbs, ausgerufen von Napoleon Bonaparte persönlich, perfektioniert wurde. Die Redewendung «Jetzt gehts ans Eingemachte» zeigt die Bedeutung der Methode.

Das Dehydrieren, das bei vielen Produkten von Reto Schätti zum Zuge kommt, ist noch so eine bewährte Technik, die derzeit von vielen Köchen wiederentdeckt wird. So servierte man in der trendigen Zürcher Maison Manesse auch schon ein tranchiertes Entenbrüschchen mit Vanilleschaum, Randen und einer dehydrierten Kumquat. Zwar war diese Zitrusfrucht genau genommen gefriergetrocknet, doch handelt es sich dabei im Wesentlichen um das gleiche Prinzip wie bei gedörrten Früchten.

Warum treten all diese Techniken zeitweilig in den Hintergrund? Schuld daran sind Kühlschrank und Tiefkühler, die in Europa vor ungefähr 60 Jahren Einzug in die Privathaushalte hielten und all unsere Essgewohnheiten veränderten. Zubereitungen wie Torten und Mayonnaise, Produkte wie exotische Früchte oder Fischstäbchen - undenkbar ohne entsprechende Kühlung.

Schweizer Erfindung Pacojet

Gerade das Tiefkühlen stellt bei Köchen eine äusserst beliebte Konservierungsmethode dar - dies zeigt der Erfolg des Pacojets. Die Maschine ermöglicht es, gefrorene Lebensmittel ohne Auftauen portionenweise zu pürieren, um damit Mousses, Glaces oder aromatische Suppen, Saucen und Füllungen herzustellen. Das Gerät, das übrigens vor rund 20 Jahren von einem Schweizer Ingenieur erfunden worden ist, steht heute in jeder besseren Gastronomieküche auf der ganzen Welt. Und erklärt wohl auch die unzähligen Gurken- und Basilikum-sorbets landauf, landab, die jeweils im Sommer serviert werden.

Die modernste Form der Haltbarmachung ist neben der Konservierung mittels chemischer Zusatzstoffe wahrscheinlich das bereits erwähnte Gefrier-trocknen. Dafür werden Lebensmittel erst gefroren, dann im Vakuum vom

Wasser befreit - dass H₂O direkt vom gefrorenen in den dampfförmigen Zustand übergehen kann, ist der Kniff dabei. Wir alle kennen den so entstehenden Nescafé oder das getrocknete Gemüse in den Beutelsuppen.

Der Geniesser kombiniert

Womit wir wieder bei Reto Schätti und seiner Firma Sickersatt sind. Auch er hätte gern eine entsprechende Apparatur zum Gefrier-trocknen, was aber den finanziellen und logistischen Aufwand sprengen würde. Viele seiner Produkte, die er auf der ganzen Welt zusammen-trägt und von Hand in Konserven einschweisst, enthalten entsprechende Lebensmittel. Schätti findet indes, dass der «wirklich gepflegte Notvorrat» die verschiedenen Formen der Haltbarmachung kombiniert: «Ich habe Kunden, die ergänzen das Monatspaket mit ihren hausgemachten Konfitüren und den eigenen in Öl eingelegten Gemüsen.»

Es taucht die Frage auf, für welchen Zeitraum ein Privathaushalt seiner Meinung nach denn gerüstet sein sollte. Das Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung empfiehlt auf einem Merkblatt, dass ein Notvorrat für rund eine Woche reichen sollte. Zentral seien dabei rund 9 Liter Wasser pro Kopf, dazu kommen genügend haltbare Lebensmittel wie Teigwaren, diverse Konserven, Käse - und Futter für die Haustiere.

«Ich persönlich finde es sinnvoll, Vorräte für ungefähr einen Monat bereitzuhalten», sagt Schätti. Und fügt an, dass viele seiner Kunden Lebensmittel für drei oder mehr Monate anlegten. Von was das abhängt? «Man muss sich einen Vorrat auch finanziell leisten können», sagt der Spezialist. Und das gilt wohl schon seit grauer Vorzeit.

Empfehlenswerte Bücher:
Pam Corbin: *Einmachen*. AT-Verlag, Aarau u. München 2015. 214 S., ca. 25 Fr.
Heiko Antoniewicz: *Fermentation*. Fackelträger, Köln 2015. 256 S., ca. 70 Fr.

www.sickersatt.ch



Alles Flaschen

Zitronig, sommerlich & blind verkostet

Yuzu-Juice von Sennari

Zugegeben, der Yuzu-Hype nervt langsam. Ob Glace, Salatdressings, Gebäck - Hauptsache, es wird mit der «japanischen Zitrone» gepimpt. Dem Erfolg des Yuzu-Aromas, das wie eine Mischung aus Limette und Mandarine und etwas herb schmeckt, können wir allerdings eine Reihe neu importierter japanischer Qualitätsprodukte verdanken. Etwa den Yuzu-Juice von Sennari aus Hiroshima mit Yuzu-Saft, Zucker, Honig und Apfelsaft. Er wird jeweils im Verhältnis 1:5 verdünnt und schmeckt zu jeder Tageszeit: Der Saft ergibt, ins Hahnenwasser gegeben, einen Detox und Durstlöcher, er schmeckt vorzüglich mit Apfelsaft oder abends im Prosecco und in Wodka-cocktails. Selbst als Zugabe zum warmen Lindenblütentee an Krankheitstagen hat er sich bewährt: Der Honig schmeichelt dem Hals, das Vitamin C hilft, wieder auf die Beine zu kommen. (cs)

Shop.shinwazen.ch, 27 cl, 26 Fr.

Sommer's Blond Ale

Erlauben Sie mir, anlässlich des nahenden Sommerendes den Text einer Bier-etikette zu zitieren: «Weisst du noch? Als dich am glitzernden Bergsee ihr Strahlen traf? Wie du dir die Kleider vom Leib gerissen hast, um ihre Wärme zu spüren? Wie sie die Hitze in dir steigen liess, bis du es nicht mehr ertragen konntest und du dich nur noch mit einem tiefen Schluck Sommer's Blond Ale erfrischen wolltest?» Der gleichnamige Gerstensaft hält, was diese Ankündigung auf der Rückseite verspricht: Es handelt sich um ein trübes Bier mit 4,5 Volumenprozent, fruchtiger Nase, frischem Anstrich und den typisch bitteren Ale-Aromen, die den Mund ganz angenehm zusammenziehen. Und, eben, gehörig Lust machen auf den nächsten und übernächsten Schluck. Wie ein inniger Sommerkuss halt. Noch hat Stephen Hart, der neuseeländstämmige Bierbrauer, ein paar Flaschen der Spezialität auf Lager - dann ist die Sommersaison wohl oder übel zu Ende. (boe)

www.bierfactory.ch, 12x33 cl, ca. 39 Fr.

Chianti Rufina 2013, I Veroni

Blindprobe mit den Jassfreunden: Wo sollen wir den Tropfen hintun? Er wirkt leicht wie ein Westschweizer, aber trotzdem gehaltvoll, wie man sich gemeinhin einen Südfranzosen vorstellt. Doch da ist diese merkliche Säure... Die Überraschung ist gross, als wir das Geheimnis lüften, handelt es sich doch um einen einfachen, aber guten Chianti 2013 aus dem Hause I Veroni. Fast hätten wir vergessen, dass es diese Gegend auf der Weinweltkarte ja auch noch gibt. Der probierte Tropfen stammt zwar nicht aus dem Classico-Gebiet, sondern der nahen Unterzone Rufina, hält aber alles parat, was man sich von der italienischen Region verspricht: Ausgewogenheit, Saftigkeit, leichte Reifennoten, schöne Gerbstoffe. Wohlgermerkt war die Abfüllung als erste unserer vier blind verkosteten Flaschen leer. Und zu Hause habe ich mich tags darauf über den noch etwas eleganteren, teureren Riserva 2012 vom gleichen Weingut hergemacht. Auch nicht übel. (boe)

U. a. bei www.dejabu.ch, 75 cl, ca. 25 Fr.