

KULINARISCHES

Das Seeland lässt den Gaumen tanzen

Ein sommerliches Menü mit frischen Zutaten und nützlichen Tipps direkt ab Bauernhof.

Zwei LAW-Journalistinnen begeben sich auf die Suche nach Produkten aus dem Seeland. Andrea Zimmermann und Martina Ryser kaufen direkt ab Hof und bereiten die Köstlichkeiten in der Küche zu. Das LAW-Menü ist sommerlich, frisch, gesund und auch etwas für Naschkatzen.

Der Salat-Stopp

Auf dem Schild in Ammerzwil steht «Verkauf». Es führt zu Familie Häni. Familienoberhaupt Peter sitzt auf der Mähmaschine, Grossmutter Heidi steht im Gemüsegarten. Die Kinder vergnügen sich mit den jungen Hunden. Spezialität des Hauses: Früchte. Die Stammkundschaft reist von weit her: «Eine Kundin kommt aus Laufen bei Gstaad», so Häni. Seine Kirschen sind so beliebt, dass er bereits auf leeren Kisten sitzt. Gut gibts Grossmutter Heidi, die aus der Patsche helfen kann. Im Garten vor dem Stöckli lässt sie Tomaten, Zucchini und Kopfsalat in die Höhe und Breite schiessen. «Ein Salatkopf kostet 80 Rappen», sagt sie. Bei allen muss darauf geachtet werden, dass «das Herz fest ist.» Sie schneidet mit einem Küchenmesser drei wunderschöne Salate ab, die fehlenden Kirschen sind beim Anblick der Prachtsexemplare im Nu vergessen.

Tipp: Grossmutter Heidi verrät die geheime Zutat, die ihre Salatsauce unwiderstehlich lecker macht: Knoblauchpulver.

Der Gemüse-Stopp

Die Auswahl bei Ulrich Scheurer in Bagen ist riesig. Stangenbohnen liegen neben Beigen von Lauch, Krautstiele teilen ihr Beet mit saftigen Gurken, dunkelgrüner Spinat, Tomaten und alle möglichen Arten von Kohl brennen darauf, an Familientischen knurrende Mägen zu besänftigen. «Wir waren die ersten, die frische Produkte ab Hof verkauft haben», sagt Scheurer. Praktisch jeden Vormittag ist der rüstige Bauer auf den Märkten der Region anzutreffen, wo er seine Ware direkt an den Mann und die Frau bringt. Sechs Damen kümmern sich während seiner Abwesenheit um den Verkauf zu Hause. «Es läuft gut», so Scheurer über seine Haupteinnahmequelle. Bepackt mit Rübli, Frühlingszwiebeln, neuen Kartoffeln, Eiern und Radieschen machen wir uns von dannen.

Tipp: Gemüseexperte Scheurer weiss, wie Rübli am besten schmecken: Glasiert und mit Frühlingszwiebeln serviert.

Der Fleisch-Stopp

Die Metzgerei Widmer in Grossaffoltern wird in fünfter Generation geführt. Der Familienbetrieb schlachtet selber, das Fleisch stammt von den Höfen der Region. Die Metzgerei beliefert rund 20 Gaststätten, darunter die Küche des Bieler Spitalzentrums. «Die Leute essen wieder mehr Fleisch», weiss der 32-jährige Mark Widmer, der den Betrieb



Bei so viel gesunder Ware kann man nur strahlen: LAW-Journalistin Andrea Zimmermann bewaffnet sich mit buntem, knackigem Gemüse.

führt. «Die Essensphilosophie hat sich zu unseren Gunsten verändert. Körnlpickereien sind nicht mehr im Trend.» Widmer empfiehlt zarte Kalbfleischkoteletts zu Frühlingsgemüse. Die LAW wird grosszügig beschenkt und erhält vier Koteletts gratis.

Tipp: Auf Marinade verzichten, da diese dem Kalbfleisch den Geschmack nimmt. Kalbfleisch ungewürzt in der Pfanne während zwei bis drei Minuten

anbraten, während 20 Minuten bei 80 Grad im Ofen garen lassen. Erst am Schluss mit wenig Pfeffer und Salz würzen.

Der Dessert-Stopp

Eine Strassenbreite von der Gemeindegrenze Aarberg-Lyss entfernt verkauft Käthi Habegger Kirschen. Fünf Franken das Kilo. «Mein Mann und ich haben alle Hände voll zu tun», sagt die Aarbergerin. «Unsere vier Bäume sind noch voll.» Ihre Früchte sind über die Region hinaus ausbegehrt, sogar Wagen mit Genfer Nummernschildern halten vor ihrem Bauernhaus. Ist Habegger am Ablesen, stellt sie ein Kässeli hin. Mit der Selbstbedienung hat sie bisher gute Erfahrungen gemacht. «Es stimmt eigentlich immer.»

Tipp: Kirschengratin nach Käthi. Rezept für vier Personen: 120 Gramm Mehl, 120 Gramm Zucker, vier Eier und ein Kilo Kirschen, (je nach Bedarf mehr oder weniger). Kirschen entsteinen, halbieren, mit Mehl, Zucker und Eigelb vermischen. Eigelb steif schlagen und unter die Masse ziehen. Ofen vorheizen und bei 220 Grad gratinieren.

Der Bier-Stopp

Hmmm ... besser als in jeder Beiz: Ein selbstgebrutztes Menü à la Seeland!



Viel Fleisch am Knochen: Martina Ryser freut sich schon drauf, die saftigen Koteletts in die Pfanne zu hauen.

Zu einem leichten Sommermenü passt frischer «Hopfentee». In der LAW-Region wird seit letztem Sommer gebraut. In Bagen fliesst das «Aare Bier» frisch aus den Zapfsäulen. Wir treffen spät im Seeländer Bauernhof ein, Bierbrauer und Geschäftsführer Cesare Gallina ist nicht vor Ort. Es ist Max Hermann, Mitgründer der Brauerei, der uns zwei «Kellerfrisch» aus der kühlen Lagerhalle holt. Zwei weitere Sorten sind das «Amber» und das «Weizen».

Unser Tipp: Das «Kellerfrisch» ist ein schlankes, hopfenbetontes Spezialbier, durch seinen spritzigen Geschmack ideal für heisse Sommerabende.



Fotos: Oliver Messerli