



# Vorwort

Die «Urchuchi»-Fans dürfen sich freuen: Über 370 Rezepte aus der Schweizer Küche sind im «Urchuchi»-Kochbuch versammelt – die besten aus den drei «Urchuchi»-Gastroführern. Die Bandbreite reicht vom fast urzeitlichen Appenzeller Fenz bis zu topmodernen Kreationen von Gourmetköchen. Viele Schweizer Klassiker sind dabei, von der Aargauer Rüeb-litorte bis zum Zürcher Geschnetzelten. Aber auch junge Erfindungen wie die Heusuppe oder Stefan Wiesners Stein-Moos-Suppe fehlen nicht. All das steht klar geordnet und in seiner ganzen Pracht zum Nachkochen bereit!

## Zur Lesart der Rezepte

Das Rezeptbuch geht von der klassischen Dramaturgie eines Menüs aus, die mit der Suppe beginnt, über den Salat zur Vorspeise und den Hauptgängen führt. Am Schluss folgen die Desserts, ergänzt mit einem Anhang zu Kuchen, Brot und Allerlei. Innerhalb der Kapitel folgen wir so weit wie möglich dem saisonalen Takt der Ausgangsprodukte. Separate Kapitel gibt es für die Beilagen, die nicht zuletzt für Vegetarier eine Fülle von Inspirationen bieten. Viele Beilagen lassen sich gut zum Hauptgang ausbauen oder mit anderen kombinieren.

Jedes Rezept beinhaltet eine Einkaufsliste, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Zubereitung und in der Regel auch eine Abbildung.

## Was macht die Schweizer Küche aus?

Die Frage wird mir oft gestellt. Schliesslich war ich fast sieben Jahre auf kulinarischer Spurensuche – ganz oben auf den Alpen und weit unten im «Bauch» des Monte Generoso; ich habe mich vom Genfer Saibling bis zum Zincarlin-Mousse, vom Chriesbrägel bis zum Meiringue mit Doppelrahm an unzähligen regionalen Spezialitäten erfreut, konnte mit Experten sprechen, in Archiven graben. Oft bin ich neben der Köchin oder dem Koch am Herd gestanden; sämtliche Gerichte habe ich gegessen und dabei einige Kilos zugenommen ...

Was also macht die Schweizer Küche aus?

Die Antwort ist klar: Die Schweizer Küche ist eine der vielfältigsten der Welt. Sie ist ein Abbild unserer Landschaft, die sich in tausend Täler faltet. Wo sonst findet man derart viele regionale Spezialitäten, die oft nur in wenigen Dörfern vorkommen? Wo sonst dreihundert verschiedene Brotsorten? Über vierhundert Wurstkreationen? Sogar die Forscher des «Kulinarischen Erbes der Schweiz» waren überrascht, wie viele süsse Kreationen unser Land zu bieten hat. Oder dass es allein bei den Capuns Dutzende von Varianten gibt.

Wenn etwas typisch schweizerisch ist, dann ist es dieser Variationsreichtum, der erst in den letzten Jahren so richtig erkannt wurde!

Der Name «Urchuchi» steht für frische, saisonale Küche mit Respekt vor der Natur. Wo nicht anders angegeben gilt deshalb:  
 Olivenöl: Olivenöl extra vergine  
 Kräuter: frisch  
 Gemüse, Pilze: frisch  
 Pfeffer: aus der Mühle  
 Muskatnuss: frisch gerieben  
 Rahm: Vollrahm  
 Weisswein: trocken  
 Fleisch: wenn möglich bio

- ★ einfach oder: einfach ausprobieren
- ★ ★ für Geübte

## Swissness statt Schweizertum

Man darf nicht vergessen: Noch Mitte der Neunzigerjahre galt es keineswegs als cool, Fotzelschnitten, Grosi's Schoggi-creme oder gar Kutteln zu verspeisen. Die filigranen Türmchen und Portiönchen der Nouvelle Cuisine beherrschten die Kulinarikszene, die – exemplarisch für den Abwehrreflex gegenüber allem aus dem eigenen Boden – kaum Schweizer Weine im Angebot führte. Das hat sich geändert. Heute boomt die Schweizer Küche. Urchiges wie Fenz, Ribel, Suure Mocke, Polenta oder Papet vaudois sind in. Sogar Gerichte, die einst der Restenverwertung dienten, werden von den Gourmetköchen als trendige Speisen wiederentdeckt. Es ist, als hätte sich die Schweizer Küche neu erfunden. Nicht nur die «Urchuchi»-Bücher dokumentieren diesen Trend. Auch die wissenschaftliche Aufarbeitung des kulinarischen Erbes der Schweiz – unterstützt vom Bund und den Kantonen – folgt dem gleichen Grundgedanken: Unser Essen ist Kultur. Und diese Kultur gilt es zu pflegen und zu bewahren wie grosse Kunstwerke, schöne Kirchen oder Landschaften. Vielleicht müsste man die Unesco sogar ermuntern, ein Weltkulturerbe auch für Kulinarisches zu schaffen. Die Schweizer Küche hätte da einige kostbare Kulturgüter einzubringen . . .

## Die Landschaft spricht

Dass die Schweiz eine derartig vielfältige Küche hat, liegt an der geografischen Lage unseres Landes: Im Fadenkreuz der grossen Alpenpässe fand stets ein reger Austausch von Waren und Ideen statt – nicht zuletzt im kulinarischen Bereich. Dabei machte in den abgelegenen Tälern oft die Not erfinderisch: So manche Schweizer Spezialität entstand in der Cucina povera aus Resten oder dem wenigen, das zur Verfügung stand. So haben die Bauernfrauen im Walliser Dorf Savièse das alte Roggenbrot aufgepeppt, indem sie es über Nacht in Sirup und Wein einlegten. Daraus entstand die Süssspeise Sii. Auch die Engadiner Ofenrösti (Plain in Pigna), die Tessiner Torta di pane, die Scmieza aus dem Misox oder die Gommer Cholera waren ursprünglich Restenverwertung. Genau wie die Fotzelschnitte, die in den Nachkriegsjahren an den Hauswirtschaftsschulen ganz oben auf dem Lehrplan stand.

Auch eine Portion Rebellentum gehört zur Schweizer Kulinarik: Viele regionale Spezialitäten sind als «kulinarischer Aufstand» gegen die Feudalherren entstanden – etwa die Saucisse aux choux, die von den Bewohnern des Dörfchens Orbe bewusst mit Chabis gestreckt wurde, um den durchziehenden König und seinen Hofstaat trickreich zu verköstigen (siehe S. 201). Oder die Suppe von Mutter Royaume, die aus einem kulinarischen Kraftakt entstanden ist. Auch die jurassische Metzgete, den Saint-Martin, kann man als sublimierten Protest «gegen die dort oben» verstehen: Die harte Zinslast ist abgetragen (am 11. November) – jetzt wird «unten» gefeiert!

All das lässt sich aus der vorliegenden Rezeptsammlung ebenfalls herauslesen: Zu jedem Kapitel gibt es vertiefenden Lesestoff und Hintergrund. Die Rezeptsammlung – letztlich eine Art Archäologenarbeit – hat mich animiert, da und dort etwas weiterzugraben. Bis hin zur Frage, wie die Suppe die Entwicklung der Sprache beflügelt hat. Oder welche tiefere Bedeutung in manchen Broten steckt. Die Semiotik der Kulinarik – das Essen als Zeichensprache: Auch dazu liefert das Rezeptbuch Anschauungsmaterial, das ich in den kommenden Jahren noch gesondert aufarbeiten werde.

## Bärentatzen panieren

Viele Kulinarikforscher sind überzeugt: So vielfältig, gesund und sicher wie heute haben die Menschen noch nie gekocht und gegessen – im Gegenteil: In der Frühzeit war die Nahrungsaufnahme ein nachgerade lebensgefährliches Unterfangen. Es brauchte unzählige Versuche und Irrtümer, um herauszufinden, welche Kräuter, Pilze oder Beeren bekömmlich waren. Viele alte Kochbücher waren deshalb als Anhänge in Arznei- und Gesundheitsbüchern zu finden. Und da ging es zur Sache! Schnecken lebendig in den Sud geben, Hühner mit einem Messerstich hinter dem Ohr ausbluten lassen, Bärentatzen enthaaren und panieren: All das hat etwa die in Basel lebende Anna Wecker in ihrem «Köstlich new Kochbuch» um 1596 als selbstverständlichen Teil der Küchenarbeit beschrieben.

Spannend sind auch die damaligen Zutaten: Da wurde viel mit Honig, eingedicktem Birnensaft oder Rosenwasser gesüsst; Lebkuchen wurde zu Mehl vermahlen und als Bindemittel verwendet; Gewürze gab es nur wenige. Und wenn gewürzt wurde, dann für heutige Verhältnisse viel zu viel. Wie damals üblich enthielten die Rezepte auch keine Mengenangaben.

## Soss von einem Lebkuchen

Aus «Ein Köstlich new Kochbuch» (1596) von Anna Wecker

Njmb einen fast guten Lebkuchen reib den zu kleinem meel  
nimb so viel du bedarffst zu eim Soß oder Sultz oder zu einem brey oder muß  
du magst auch wol wann du wilt brot darunder nehmen  
mache schmaltz heiß nicht zu viel roests darinnen recht  
machs auch mit gutem Wein recht  
Zimet genug  
laß kochen  
bestrewe es wol mit Zucker  
es dienet wol bey Fischen.

## Ist Kochen Kunst?

Wenn Kochen Kunst ist (und das sehe ich durchaus so), dann ist es die einzige Kunstform, die alle Sinne umfasst:

Die optische Präsentation (man isst auch mit den Augen), der Duft, der Geschmack, die taktilen Eigenschaften, aber auch die oft vergessenen akustischen Wahrnehmungen (Kau- und Beissgeräusche, Schlürfen, Glucksen, Knacksen, Blubbern etc.) ergeben ein multisensorisches Gesamtkunstwerk. Dabei hat das Essen eine weitere einzigartige Funktion: Seine Hauptaufgabe besteht nämlich darin, zu verschwinden! Erst, wenn der Teller leer ist, hat ein Gericht seine Funktion erfüllt. Und erst jetzt beginnt es, im Körper seine Wirkung zu entfalten, indem es in Energie umgewandelt wird. Keine andere Kunstgattung kann und muss etwas Vergleichbares leisten. Am ehesten noch die Architektur, wenn wir an eine Kathedrale denken, die beim Durchschreiten ebenfalls viele Sinne anspricht und im weitesten Sinne auch der «Nahrungsaufnahme» dient. Nicht zufällig hat sich die Kirche immer wieder mit dem Essen als Zeichensprache befasst (und diese Zeichensprache genutzt). Und nicht zufällig sind viele alte Gerichte von unseren Vorfahren auch als Kommunikationsmittel verstanden worden.

Auch die Kochbücher nehmen – literarisch betrachtet – eine Sonderrolle ein: Oft sind sie nicht einem einzigen Autor zuzuordnen oder folgen vom Entstehungsprozess her postmodernen Prinzipien: Was immer (neu) rezeptiert wurde, war vorher schon in anderer oder ähnlicher Form da. Das Um- und Überschreiben ist Teil des kulinarischen Spiels. Deshalb gehören die Rezepte nach der Veröffentlichung auch nicht einem einzigen Autor, sondern können von allen genutzt und beliebig modifiziert werden. Vielleicht ist das Kochen gerade deshalb so populär geworden: Jeder kann seine eigenen «Kunstwerke» schaffen und sich freuen, wenn sie unter Beteiligung der Mitessenden (im Idealfall mit Applaus) das tun, was sie tun müssen: verschwinden.

Es gibt zwei Sorten von Menschen (und ich bin sicher, Sie gehören zur zweiten): Solche, die sich überhaupt nicht für die Hintergründe des Essens und Kochens interessieren. Und andere, die alles wissen und ausprobieren möchten und für die Kochen und Essen ein Stück Kultur darstellt. Bei den «Angefressenen» biegen sich die Büchergestelle. Jährlich kommen neue Koch- und Kulinarikbücher dazu. Für SIE ist dieses Kochbuch gemacht!

Ich wünsche gutes Gelingen und en Guete!

Martin Weiss

