

# Kochen

## Kochlust mit Frischluft

Im Buch «Kochen unter freiem Himmel», Untertitel «Die Outdoorküche in den Bergen» beschreibt der Autor Adrian Bachmann, gelernter Koch, Lebensmitteltechnologe und Sozialpädagoge, wie er an einer Weiterbildung für Jugend+Sport-Experten im Sicherheitsbereich Berg teilnahm. Dabei mussten die Teilnehmer:innen jeweils für ihre Gspänli in einem selbstgewählten Bereich eine Lektion vorbereiten. Adrian Bachmann hatte die Bergküche «schon seit Jahren begeistert», schreibt er, weshalb er sich diesem Thema widmen wollte – und erst mal nach einem Buch über das Kochen mit dem Gaskocher suchte. Er wurde nicht fündig, musste auf eigene Erfahrungen zurückgreifen, bekam positive Rückmeldungen, und so entstand schliesslich dieses Buch. Dass es schön, eher gross und schwer ist, mag auf den ersten Blick als Widerspruch erscheinen, richtet es sich doch gemäss Vorwort an «Bergsteiger, Weitwanderinnen, Velofahrer, Hike-and-Fly-Gleitschirmilotinnen, Iglubauer, Skitourengehängerinnen, Wochenendausflügler und alle, die gerne etwas länger in den Bergen sind». Doch keine Angst: Damit niemand unnötig Gewicht mitschleppen muss, rät der Autor, das gewünschte Rezept einfach zu fotografieren oder zu kopieren und es zusammen mit den benötigten Zutaten einzupacken. Damit die Planung noch leichter fällt, sind neben jedem Rezept eine, zwei oder drei Federn abgedruckt: Das Rezept für ein Menu der Gewichtsklasse «leicht» bekommt eine Feder und wiegt (jeweils ohne Wasser gerechnet) bis 500 Gramm, eines mit zwei Federn bis 700 Gramm und eines mit drei Federn ab 700 Gramm. Dann braucht man natürlich noch einen Topf, der rund 1,5 bis 2 Liter Inhalt fassen kann, sowie einen Kocher. Und los gehts: Ob Porridge zum Frühstück, Dörrfrüchte mit Speck drumherum oder Knoblibrot zum Zvieri, ob Hinderschi-Älplerhörnli zum Zmittag oder Vacherin-Fondue zum Znacht, die Rezepte sind allesamt einfach zu kochen. Als Zugabe gibts ausserdem nützliche Tipps zum Umgang mit dem Kocher und eine Übersicht feiner essbarer Pflanzen am Wegesrand. Fazit: Ein schön gemachtes Buch voller feiner Rezepte, die an der frischen Luft noch besser schmecken als sonst schon. *nic.*



Adrian Bachmann (Idee, Rezepte und Texte), Rafael Kalberer (Fotos): **Kochen unter freiem Himmel. Die Outdoorküche in den Bergen.** Weber Verlag, Thun/Gwatt 2023, 160 S., 49 Fr.

## Einfach fein

Sowohl beim Kochen als auch im Leben bedeutet «einfach» nicht unbedingt simpel oder gar mittelmässig. Für ein feines Essen braucht es – sehen wir mal von guten Zutaten und Freude am Kochen ab – oft gar nicht viel. So präsentiert uns Tanja Grandits im Kochbuch «Einfach Tanja» vegetarische Gerichte, die ohne grossen Aufwand gekocht werden können. Der Begriff «einfach» hat dabei für Grandits eine doppelte Bedeutung: Ihr Kochbuch ist zum einen eine Sammlung von Gerichten, die auf ehrliche und unkomplizierte Art Freude bereiten sollen. Zum anderen geht es darum, sich nicht tagelang in der Küche einschliessen zu müssen. Alle Rezepte im Buch sind für eine grössere Runde gedacht. Die Mahlzeit soll einfach in die Mitte des Tisches gestellt werden – egal ob es sich nun um einen Salat, eine Suppe, ein Gratin oder einen Kuchen handelt. Denn «je mehr Menschen sich das Essen teilen können, desto mehr Glück entsteht im Raum», ist Grandits überzeugt. Die für sechs Personen berechneten Rezepte lassen sich aber problemlos auch für zwei Personen kochen, indem man die Zutaten halbiert. Für eine Spitzenköchin mit 19 Gault-Millau-Punkten sind die Rezepte in «Einfach Tanja» in der Tat unkompliziert – und doch alles andere als trivial. So macht Grandits aus einer einfachen Sellerieuppe durch die Ergänzung von Roquefort, geröstetem Brot und Haselnuss-Topping eine äusserst kontrastreiche und spannende Mahlzeit. Hervorragend ist auch ein Salat mit gebratenem Pfirsich, Castelfranco-Salat als bitterer Kontrast, Burrata und knusprig frittiertem Rosmarin. Es liegt auf der Hand, dass diese Mahlzeiten nicht alle in einer halben Stunde zubereitet sind. Da Grandits aber oft Grundzutaten aus dem Vorrat wie z.B. Knuspermischungen und Eingelegtes verwendet, kann ein Teil der Arbeit gut vorbereitet werden. Auch wenn das neuste Buch von Grandits in der Art nahe bei den beiden Vorgängerwerken «Tanjas Kochbuch» und «Tanja vegetarisch» ist, so bekomme ich nie genug von dieser Küche. Es ist positiv herauszuheben, dass Grandits unterdessen schon fast selbstverständlich vegetarisch kocht. Aber egal ob Vegetarier:in oder nicht – das Buch wird garantiert nicht enttäuschen. Einfach Tanja, einfach fein. *tst.*



Tanja Grandits. **Einfach Tanja.** AT-Verlag. 336 Seiten. 42 Franken.

## Fischküche

Kochen in Zeiten der Klimakrise und drastisch schwindender Biodiversität ist nicht einfacher geworden. Dies gilt neben der Verwendung von Fleisch im besonderen Masse bei der Fischküche. Viele Bestände in den Weltmeeren sind akut bedroht und auch Zuchtfisch aus Aquakulturen ist oft keine umweltfreundliche Alternative. Es ist Andreas Caminada deshalb hoch anzurechnen, dass er im Schloss Schauenstein fast ausschliesslich Schweizer Fische verkocht. In seinem neusten Kochbuch «Pure Tiefe» widmet sich Caminada der Fischküche. Wir erfahren dabei, dass Caminada als junger Koch bereits früh den Posten des Poissonniers innehatte, viel Leidenschaft für die Fischküche hat und erst später in seiner Karriere auf Süsswasserfische fokussierte. Der Inhalt des Buchs gliedert sich in zwei Teile: Im ersten Teil stehen Gerichte mit einheimischen Fischen wie Forelle, Saibling und Zander im Zentrum, im zweiten Teil kocht Caminada mit Meerestieren. Aufgelockert werden die Rezepte mit Texten über Fischvorkommen im Kanton Graubünden, Portraits von Schweizer Fischen und Grundlagen der Fischküche. Alle Gerichte sind als Vorspeisen oder Teil eines Mehrgang-Menus konzipiert und bestehen grösstenteils aus drei bis fünf Komponenten. Die begleitenden Zutaten sind so gewählt, dass sie den zarten Fisch nicht mit ihrer Wucht erschlagen. So resultieren leichte und raffinierte Speisen: Gebeizter Saibling mit Melone und Spinat oder Forelle mit Quitte und Haselnuss-Vinaigrette. Wichtig ist Caminada die schonende Zubereitung der Süsswasserfische: «Mit der Temperatur, die in der Fischküche ohnehin ein sensibles Thema ist, muss man bei Forelle, Saibling oder Felchen noch vorsichtiger sein.» Die Forellenfilets gart er bei 55 Grad im Backofen und der Saibling wird gebeizt. Insgesamt haben mich die früheren Caminada-Kochbücher «Pure Leidenschaft» und «Pure Frische» mehr überzeugt. So vermisse ich Hauptgänge und hätte gerne mehr vom grossen Fachwissen von Caminada erfahren. Dazu kommt, dass für mich viele Gerichte im zweiten Teil politisch nicht vertretbar sind, wie Thunfisch oder Hummer. Wer aber gerne Fische isst und sich nicht vor einem beachtlichen Aufwand für eine Vorspeise scheut, der findet in «Pure Tiefe» viel Inspiration. *tst.*



Andreas Caminada. **Pure Tiefe.** AT-Verlag. 242 Seiten. 42 Franken.