

# Schweizer LandLiebe

#3 / Juli, August 2013 / CHF 7.-

*Natürlich*

Hafer für  
schöne Haare



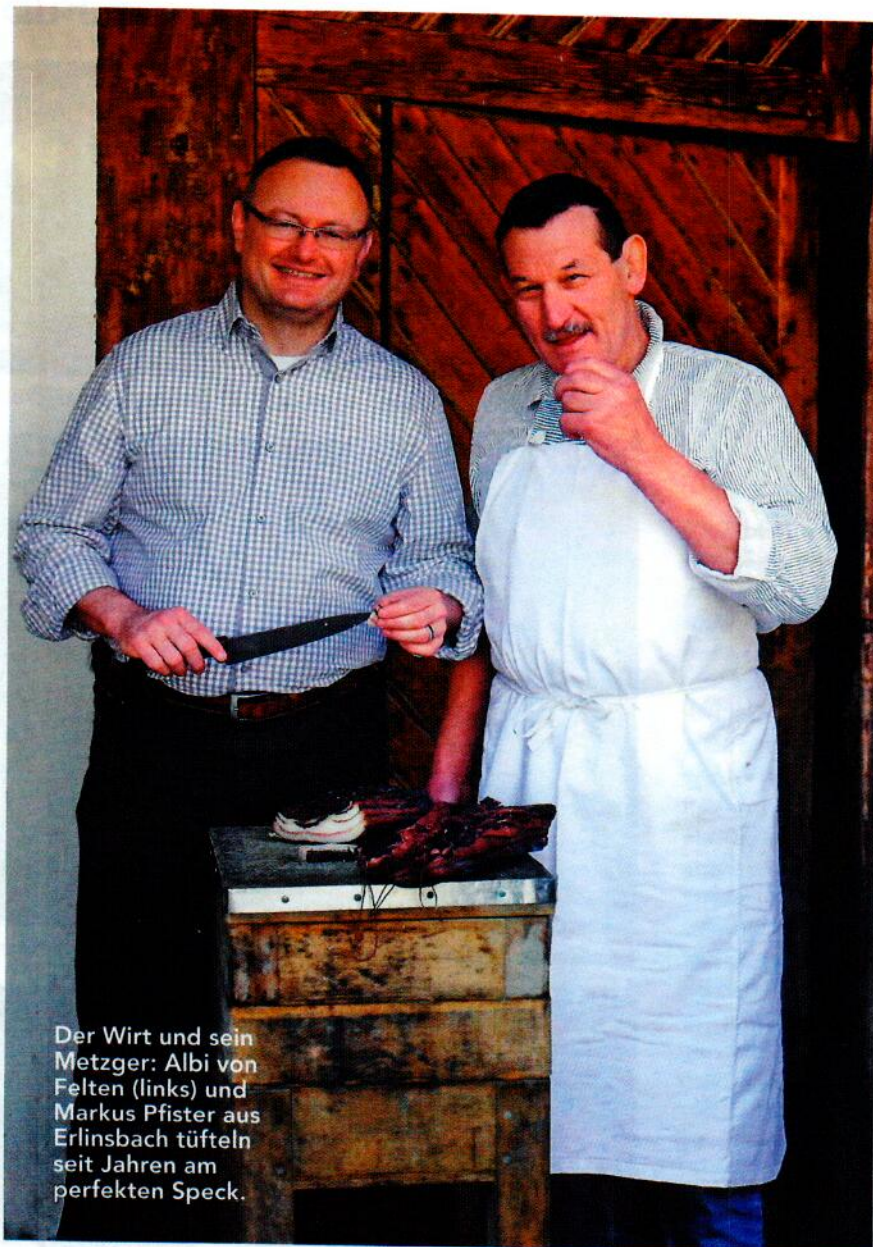
*Friedlich*

Sicher über  
die Kuhweide



# Sommertraum





Der Wirt und sein Metzger: Albi von Felten (links) und Markus Pfister aus Erlinsbach tüfteln seit Jahren am perfekten Speck.

*Terroirküche*

# Ran an den Speck!

Beim Speck vom Wollsäuli wird der Wirt des «Hirschen» schwach. **Albi von Felten** aus Erlinsbach SO hat ein Herz für alte Rassen und verwertet wie kein Zweiter das fette Stück vom Schwein.

Text/Styling Ingrid Schindler Rezepte Albi von Felten Fotos Winfried Heinze



Es muss nicht zwingend  
Wollschwein sein:  
Der magerere Brustspeck  
vom Weideschwein  
ergibt einen herrlichen  
Braten mit knuspriger  
Kruste (Rezept Seite 81).

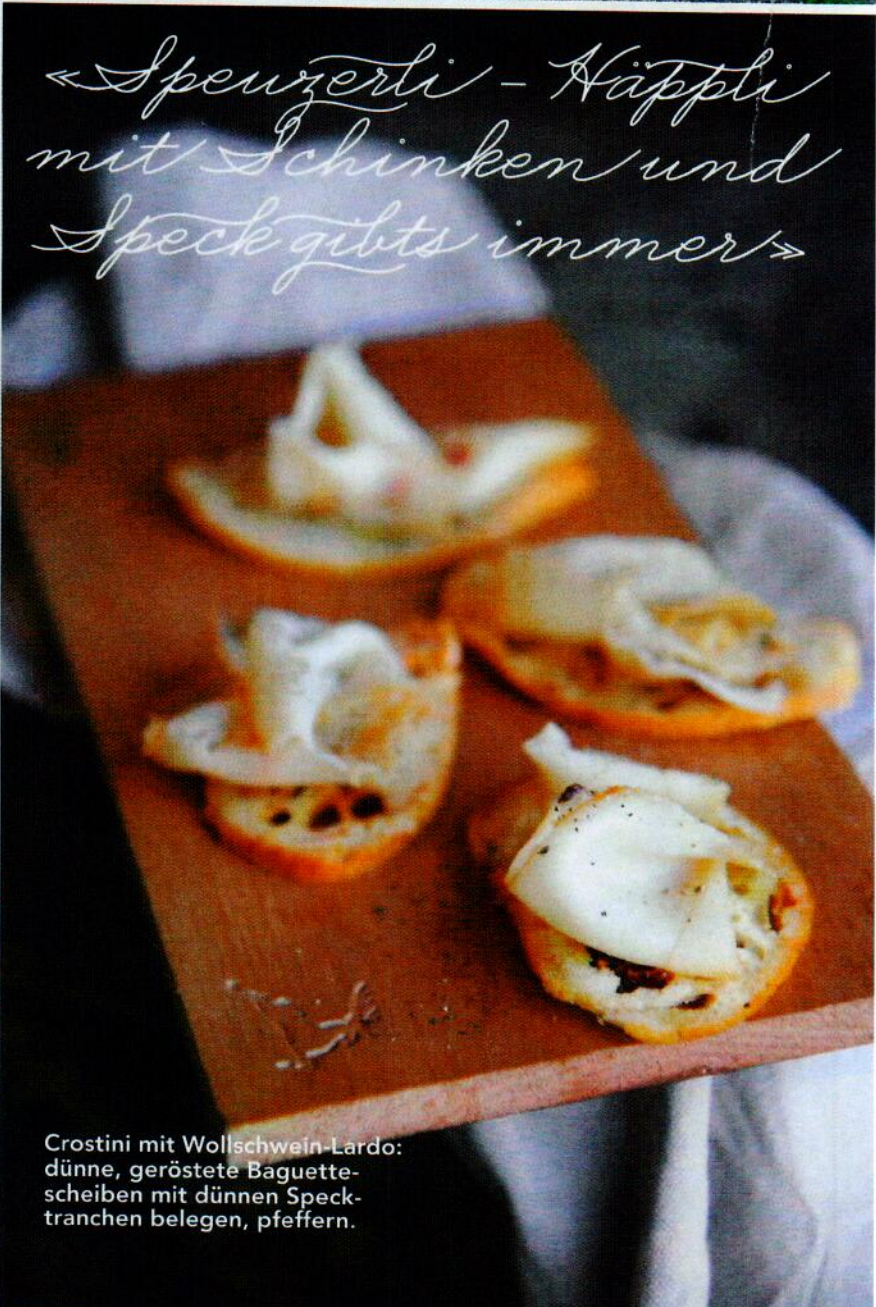
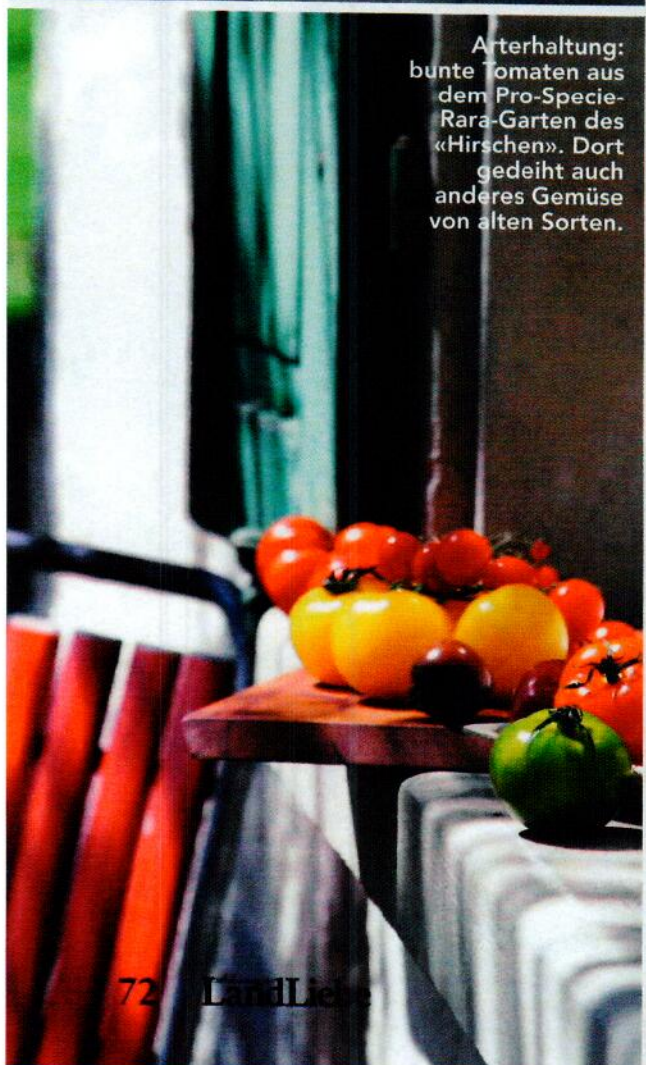
Küttiger Rüebli:  
Sieht der Pastinake  
ähnlich und wäre  
fast verschwunden.  
Die neue Ernte gibts  
erst im September.



Das «Hirschen»-Team im Garten: Patron Albi von Felten (hintere Reihe links aussen), Gastgeberin Silvana Lück (hintere Reihe rechts aussen), Küchenchef Richard Mrawonec (hinten Mitte).

«Speuzerli - Käppli  
mit Schinken und  
Speck gibts immer»

Alterhaltung:  
bunte Tomaten aus  
dem Pro-Specie-  
Rara-Garten des  
«Hirschen». Dort  
gedeiht auch  
anderes Gemüse  
von alten Sorten.



Crostini mit Wollschwein-Lardo:  
dünne, geröstete Baguette-  
scheiben mit dünnen Speck-  
tranchen belegen, pfeffern.

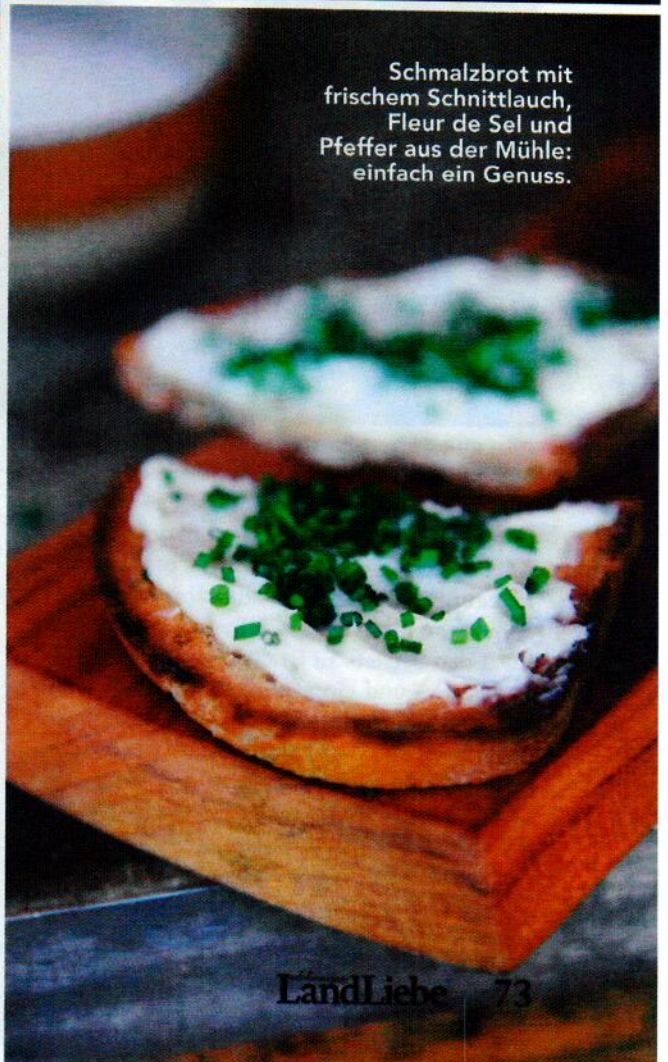
Saftige Dörzwetschgen:  
mit Speck umwickeln, mit  
Zahnstocher feststecken  
und zehn Minuten im Ofen  
bei 180 Grad backen.



Coppa ist ein Stück  
Schinkenspeck vom  
Nacken. In Albi  
Speckkeller hängen  
ein paar Exemplare.

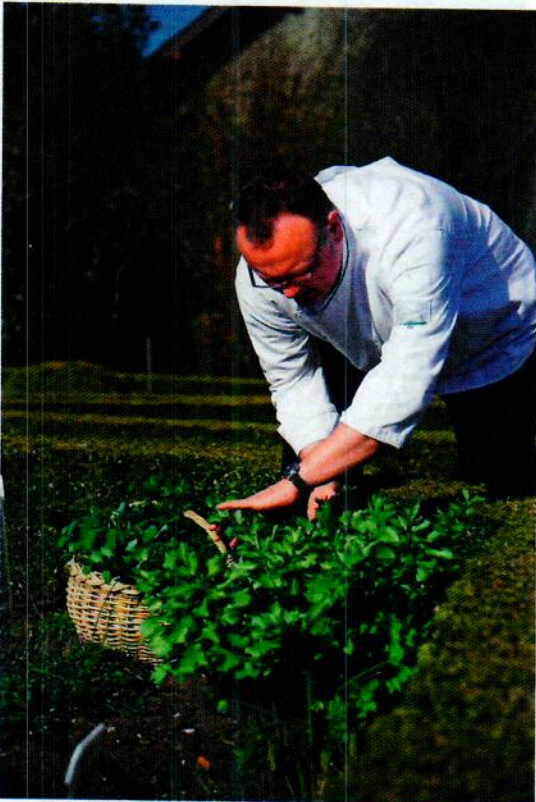


Schmalzbrot mit  
frischem Schnittlauch,  
Fleur de Sel und  
Pfeffer aus der Mühle:  
einfach ein Genuss.



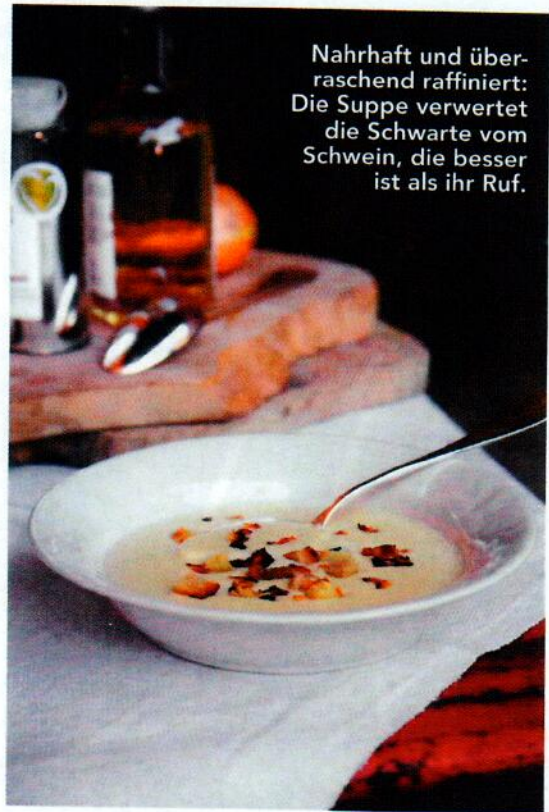
Wer weiss heute noch,  
wie man Schmalz macht?  
Albi – und er gibt noch  
Äpfel und Zwiebeln dazu.

**I**ch bin ein Terroirist», sagt Albi von Felten von sich. Einer, der wissen will, wie gut der Metzger, der Bauer, der Bäcker von nebenan seine Würste, Rüebl, Brote macht. Einer, den interessiert, wie man gemeinsam besser wird. Der sehen will, wie der Emmer wächst und Schinken reift, die in seiner Küche landen. Einer, der die Schätze seiner Heimat schmecken und sein Revier, das Terroir, den Menschen näherbringen will. Seit fünf Generationen sind die von Feltens Bäcker und Beizer im «Hirschen» in Erlinsbach. Die Kantongrenze läuft mitten durch den Ort. Der Landgasthof liegt bereits in Solothurn, die Häuser vis-à-vis stehen im Aargau. Speuz heisst das Dorf bei den Einheimischen, denn «bei uns sagt man, man speuzt zu den anderen hinüber», erklärt Albi.



Albi von Felten im Küchengarten. Seit fünf Generationen wirtten die von Feltens in Erlinsbach.

Sein Vater ist der erste Vollprofi in der «Hirschen»-Küche, «er hat den Landgasthof zum Gourmet-Restaurant gemacht». Heute führt der 47-Jährige Albi zusammen mit seiner Partnerin Silvana Lück den Betrieb. Er ist Gastronom mit Leib und Seele – und Hotelier, Sommelier, Foodscout, Lebensmittelproduzent, Gastro-Dozent, Kochbuchautor, Vater von vier Kindern noch dazu. Kinder liegen dem überzeugten Speuzer Terroiristen besonders am Herzen. Für sie führt er Koch- und Sensorikkurse, Marktbesuche und Kochsendungen durch und hat, gemeinsam mit



Nahrhaft und überraschend raffiniert: Die Suppe verwertet die Schwarte vom Schwein, die besser ist als ihr Ruf.

## Speckesuppe

für 4 Personen

- 1 EL Rapsöl • 1 Zwiebel, in feinen Streifen
- 60 g Knollensellerie, in kleinen Würfeln
- 120 g mehligkochende Kartoffeln, in Würfeln
- 200 g Schwarte • 1 dl Weisswein • 5 dl Geflügelbouillon • 1 dl Rahm • ½ dl Verjus (oder Zitronensaft) • Fleur de Sel • Pfeffer • 1 dl Milch für Milchschaum • 100 g Croûtons • 50 g Speckwürfel

Rapsöl erwärmen, Zwiebel und Knollensellerie darin andünsten. Die Kartoffelwürfel und die in ein paar Stücke zerteilte Schwarte hinzufügen und kurz mitdünsten, ohne Farbe annehmen zu lassen.

Mit Wein und Bouillon ablöschen, mit Rahm auffüllen, 20 bis 30 Minuten sanft köcheln, bis alles gar ist. Schwartenstücke herausnehmen, Suppe fein pürieren und nach Belieben durch ein Sieb passieren. Mit Verjus, Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals aufkochen, luftig mixen, auf Suppenteller verteilen. Milch aufschäumen, Suppe mit Milchschaum, Croûtons und knusprig in der Pfanne gebratenen Speckwürfeln garnieren.

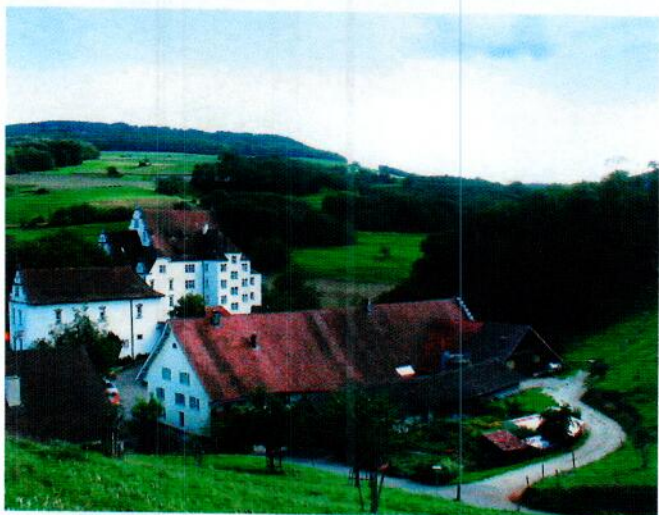
### TERROIR-TIPP

Albi verwendet Seetaler Rapsöl und Wollschweinspeck und -schwarte. Viele meiden die Schwarte aus Angst vor Fett, dabei enthält sie viel Wasser (über 60%) und Protein (37%). Der Rest ist Fett (1–2%) und Kollagen, das beim Kochen zu Gelatine wird, bindend wirkt und den Geschmack verbessert.

Pro Specie Rara – «die kamen von selber auf mich zu» – einen Schulgarten hinter dem Garten des «Hirschen» angelegt, den er zugleich für die Kurse nutzt. Dort wachsen rosa Randen, schwarz getigerte Tomaten, magentafarbener Mangold in den Himmel über Erlinsbach. Herr von Felten ist eben ein bunter Hund. Slow Food verlieh ihm dafür einen Preis, den Premio Slow Food 2009.

### LEHR- UND WANDERJAHRE

Zunächst einmal lernt der Junior vom Senior das Kochen. Die Lehre macht er im «Quellenhof» in Bad Ragaz «und bei der Kompagnie». Gehilfe, Küchenchef, Fourier: Die militärische Laufbahn beginnt in der Küche, die kulinarische beim Militär. Zwischen den Diensten holt er sich bei Josy Nussbaumer in Aesch, im «L'Oustau de Baumanière» in der Provence, im Jura, in der Franche-Comté, im «Victoria-Jungfrau» in Interlaken und im



**Hof Kasteln im Schenkenbergertal: Auf dem Aargauer Bio-Hof wachsen Albis Ferkel auf.**

«Giardino» in Ascona den Schliff, bevor er die Belvoirpark Hotelfachschule in Zürich absolviert. Es zieht ihn in die Welt, der Vater holt ihn jedoch an den heimischen Herd zurück. «Weil er mir acht Wochen Ferien im Jahr verspricht!» Auf seinen vielen Reisen nach Asien, Amerika und Australien hat er «ein Kochtenuue immer im Rucksack dabei». Reisen bildet und ist mitunter folgenreich. In Dänemark zum Beispiel entdeckt Albi ein Rapsöl von erstaunlicher Qualität, findet: «Hallo, das können wir auch!» und lässt Öl aus Raps vom Seetal pressen. Er tischt es seinen Gästen anstelle von Olivenöl auf. Das Rapsöl gefällt, zweimal räumt es beim Schweizer Wettbewerb der Regionalprodukte die Goldmedaille ab. Seit Kurzem fließt es nun aus Albis eigener Mühle. In der Toskana lernt Albi Lardo di Colonnata kennen – «göttlich!». Im Burgenland sind es drei Dinge, die ihm Eindruck machen: die Vielfalt

## Doppeltes Kotelett mit Senfkartoffeln

für 4 Personen

- 2 doppelte Koteletts à ca. 500 bis 600 g
  - Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 kg Gschwellti, mit Schale (Raclette-Kartoffeln, Grenailles, kleine Frühkartoffeln)
- 30 g Schmalz • 40 g Senf • Salz, Pfeffer

### Koteletts

Koteletts gut salzen, pfeffern und in der Grillpfanne, im Backofen oder auf dem Grill beidseitig grillieren. Dann im Ofen bei 170 Grad ca. 15 bis 20 Minuten bei Umluft braten. Herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

### Senfkartoffeln

Kleine Kartoffeln ganz lassen, etwas grössere längs halbieren. Kartoffeln mit der Schale im Schmalz knusprig braten, vor dem Servieren mit Senf mischen, salzen und pfeffern. Die Koteletts auf einem Holzbrett tranchieren und mit den Senfkartoffeln servieren.

### TERROIR-TIPP

Albi verwendet Koteletts vom Wollschwein und Speuzer Biersenf. Das Wollschwein besitzt im Vergleich zu anderen Schweinen wenig intramuskuläres Fett, ist daher besonders mager. Es hat aber einen hohen extramuskulären Fettanteil, was sich positiv auf den Geschmack auswirkt.



Wers nicht mag, schneidet das Fett weg. Dazu passen körniger, süsser Senf oder frischer Meerrettich und ein Bier.

# Warmer Tomatensalat mit Lardo und Ziegenkäse

für 4 Personen

- 600 g verschiedene Tomatensorten (nicht zu grosse) • Fleur de Sel • wenig Puderzucker
- 200 g frischer Geissenkäse • ¼ Bund Basilikum • 100 g Lardo, gewürfelt • 60 g Rucola
- Pfeffer aus der Mühle • ¼ Baguette, in feinen Scheiben, getoastet

Sauce: • 5 cl Rapsöl • 5 cl Apfelbalsam • Fleur de Sel • Pfeffer

Tomaten in Schnitze schneiden, mit Fleur de Sel und etwas Puderzucker marinieren. Die Zutaten für die Sauce verrühren, den sich bildenden Tomatenfond zur Salatsauce geben. Geissenfrischkäse grob rupfen, Basilikum in feine Streifen schneiden. Lardowürfel in einer Pfanne kurz knusprig braten und auf einen Teller legen. In derselben Pfanne, ohne sie auszuwischen, kurz die Tomatenschnitze schwenken, Basilikum in Streifen dazugeben. Rucolasalat auf Teller verteilen,

Tomaten dazugeben, den Geissenkäse ringsum legen. Die heissen Lardowürfel über die warmen Tomaten geben, pfeffern. Mit der Salatsauce beträufeln und mit getoastetem Baguette servieren.

## TERROIR-TIPP

Albi verwendet alte Tomatensorten von Pro Specie Rara, Suhrer Geissenkäse, Zimtbasilikum, Lardo vom Wollschwein und Seetaler Rapsöl (siehe unten).

Einheimisches Rapsöl statt Olivenöl für den Salat verwenden. Oder aufs Brot träufeln und mit Fleur de Sel salzen. Das Seetaler Rapsöl wurde 2005 und 2009 beim Schweizer Wettbewerb der Regionalprodukte mit der Goldmedaille ausgezeichnet.



# Zander-Saltimbocca auf Buttererbsen

für 4 Personen

- 4 Zanderfilets à 130 g • Salz und Pfeffer aus der Mühle • 4 grosse Salbeiblätter
- 4 Tranchen Rohschinken • 30 g Butter • 3 Zweige Salbei

## Buttererbsen

- 1 kleine Zwiebel • 10 g Butter • 200 g frische grüne Erbsen • 2 dl Gemüsebouillon
- 10 g kalte Butter • ein Spritzer Verjus (oder Zitronensaft) • Fleur de Sel • Pfeffer

## Erbsen

Zwiebel fein hacken, in der zerlassenen Butter andünsten. Erbsen begeben und 1 bis 2 Minuten mitrösten. Mit Bouillon ablöschen, bissfest kochen. Die kalte Butter untermischen, mit Verjus, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zanderfilets

Filets leicht salzen und pfeffern. Je 1 Salbeiblatt auf die Fleischseite legen und mit dem Schinken so einwickeln, dass das Ende des Schinkens auf der Hautseite unten ist. In einer Bratpfanne die Butter

mit den Salbeizweigen schmelzen, Zanderfilets mit der Hautseite nach unten 1 Minute kräftig anbraten. Wenden und nur kurz weiterbraten, dann Pfanne wegziehen. Die heisse Butter über den Zander träufeln, kurz ziehen lassen. Zander auf die Erbsen setzen. Mit restlicher Salbeibutter benetzen.

## TERROIR-TIPP

Albi verwendet Jura-Rohschinken vom Wollschwein und hausgemachten Verjus, den Saft unreifer Trauben, zum Abschmecken. Verjus ist milder als Essig und Zitronensaft, sehr gut verträglich und rundet harmonisch ab.



Zwei, die gut zueinanderpassen: Der Speck macht den Fisch saftiger und schmackhafter, die zarte Rauchnote setzt dem Fischfleisch das Pünktchen auf.

«Mit Speck fängt man  
Mäuse - und Menschen»



Wie in alter Zeit: Schmalz, Schinkenspeck, Speck, Coppa, Salami und grüner Speck vom Wollschweirücken.

alter Tomatensorten, auf die er beim «Kaiser der Paradeiser» Erich Stekovics trifft, das Terroir-Tourismuskonzept einer Genuss-Strasse (siehe Seite 82) und Delikatessen vom Wollschwein, die er bei Winzer Richard Triebaumer degustiert. Bald integriert er sie in sein Terroir.

#### VOM HUMMER ZUM SPECK

Mit der Sesshaftigkeit rücken die Reiseziele näher und werden kleinräumiger, wie der Kosmos auf dem Teller auch. «Ich habe gesehen, dass es überall auf der Welt in der internationalen High-End-Küche die gleichen Grundzutaten gibt: Kalbs- und Rindsfilet, Hummer, Austern, Gänseleber. Auch mein Vater hat die Gäste mit «so Gourmetzugs» verwöhnt. Mich interessiert aber nicht, wie teuer ein Produkt ist und ob es um die halbe Welt gereist ist, sondern, im Gegenteil, ob es aus der Nähe kommt und was das Tier zuvor gefressen hat.» Ausserdem verwerte er bevorzugt das ganze Tier und nicht allein die Edelstücke. Das Hummerbecken des Vaters fliegt aus dem «Hirschen» raus, die Zutaten wachsen künftig vor der Tür. Speck vom Wollschwein ist für Albi heute das aufregendste Terroirprodukt, das Wollschwein

seine Passion. Genau genommen das Schwalbenbäuchige Mangalitza-Schwein, so die Bezeichnung der Rasse. Es gibt auch ein Rotes und ein Blondes Mangalitza.

«Bruno Stadler, der Leiter von Hof Kasteln, und ich, wir haben mit drei Sauen angefangen, anfangs nur für die Metzgete», so Albi. Heute ziehen die Stadlers und Brechbühls, die inzwischen den Hof gemeinsam bewirtschaften, vierzig Wollschweine für den Wirt aus Erlinsbach auf. Es könnten noch mehr sein, die Nachfrage ist gross, «Frischfleisch haben wir nie genug.» Deshalb setzt es Albi selten im «Hirschen» auf die Karte. «Wollschwein-Bratwurst und Speuzerli dagegen – Speck, Coppa, Schmalz, Schinken und Steinpilzsalami – gibt es immer.» Lardo natürlich auch.

Lange habe er mit Christian Gamp vom Mattenhof, der für ihn die Schweine mästet, und Markus Pfister aus Erlinsbach, seinem Metzger, geprübelt und studiert, bis sie herausgefunden hätten, «wie das Ergebnis am besten kommt. Langsam haben wirs im Griff», gibt sich Albi bescheiden und grinst: Mit Blut- und Leberwurst seien sie schon recht zufrieden (Goldmedaille 2008) und mit dem geräucherten Rohessspeck endlich auch. Das

Bardieren (mit Speck umwickeln) und mit grünem Speck spicken macht mageres Fleisch, etwa von Wild oder Geflügel, saftiger und voller im Geschmack.



### *Wachtel im Lardo-Mantel*

für 2 Personen

• 1 Wachtel • Salz, Pfeffer • 150 g Lardo

#### Füllung

• 2 EL Brotcroûtons • 1 TL Thymianblättchen  
• 1 TL Rosmarinnadeln • 1 gehäufte EL Speckwürfel, geräuchert  
• 1 gehäufte EL getrocknete Tomaten, in feinen Streifen • Salz, Pfeffer • 1 EL Rapsöl

Wachtel salzen und pfeffern. Zutaten für die Füllung mischen, in die Wachtel füllen. Diese mit Lardo bardieren (einwickeln), sodass nur noch die Schenkelknochen heraussehen. Mit einer Küchenschnur binden.

Erst 20 Minuten bei 120 Grad im Ofen garen, dann 15 Minuten bei 160 Grad. Mit jungem Sommergemüse, zum Beispiel Kohlrabi, servieren.

#### TERROIR-TIPP

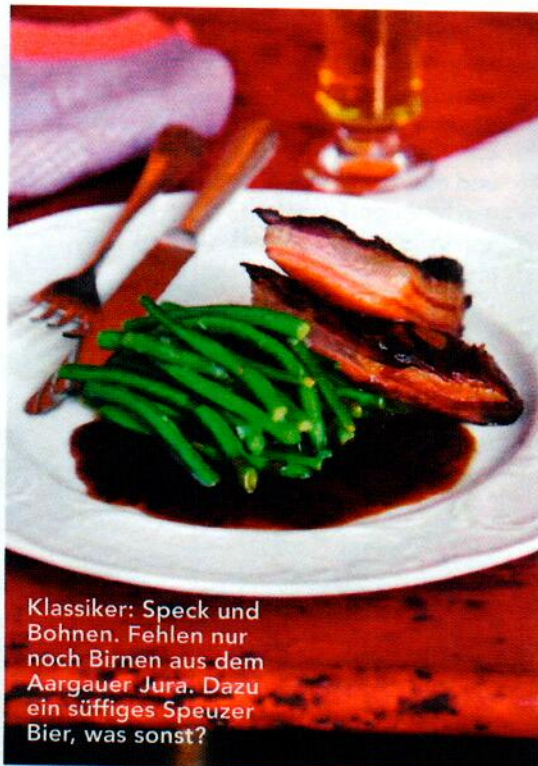
Albi verwendet Lardo vom Wollschwein, hergestellt nach dem Klassiker, dem Lardo di Colonnata. Dafür legt man fetten, festen Rückenspeck zwölf Monate mit Salz, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen in Marmor ein. Man isst ihn pur zu Brot und Rotwein wie einst die Arbeiter in den Steinbrüchen von Carrara oder zu Tomaten, Pasta, Fisch.

Geheimnis des feinen, nussigen Geschmacks seines Specks? Albi windet sich, verrät dann doch: Er wird in Chriesimaische mariniert, bevor er mindestens ein halbes Jahr im Speckkeller reift (Lardo über ein Jahr). «Über die Chriesi-sorte dürft ihr aber nicht schreiben!»

Ein wesentlicher Qualitätsfaktor ist für den Spe(ck)zialisten die Zusammensetzung des Futters. Die Mast auf dem Mattenhof ist vielseitig: gekochte Kartoffeln, rohe Rüebli, Getreide, Salat- und Gemüse-Rüstabfälle, junges Gras und Silage, alles Bio, direkt vom Hof. Dazu Presskuchen von Albis Rapsöl und Bio-Geissenschotte. Da die Tiere bis zu dreimal mehr Platz brauchen, dreimal langsamer wachsen und doppelt so teuer in der Haltung sind wie «normale Säuli» – Vorteile, die je nach Standpunkt Nachteile sind –, komme am Schluss eine Wollsau auf tausend Franken. Das schlägt sich im Preis nieder. Während normales Schweinefleisch im Schnitt bei etwa Fr. 4.20 pro Kilogramm liege, koste Bio-Schwein Fr. 7.– und Wollschwein Fr. 11.– pro Kilo, rechnet Albi vor. Aufwand, Ertrag und der hohe Fettanteil sind die Hauptgründe, warum das Mitte des 19. Jahrhundert auch in der Schweiz weitverbreitete, hochgeschätzte Speckschwein hundert Jahre später fast verschwand. Wenige Tiere überlebten in einem Wildpark bei Basel, bis sich 1986 die Sortenschutzorganisation Pro Specie Rara des Schwalbenbüchigen Mangalitza als ihr erstes Alte-Rassen-Projekt in der Schweiz annahm.

#### «S ISCH E CHLI FETTIG GSI»

Dass das Wollschwein ein urtümliches Schwein ist und dem Wildschwein nahesteht, zeigt schon das Äussere: schwarzes Fell, heller Bauch, kräftiger Bau. Die Eber tragen Hauer und die Ferkel ein gestreiftes Borstenkleid wie Frischlinge. Die Tiere sind robust, halten es problemlos das ganze Jahr im Freien aus. Ins Freie können Albis Säuli zwar jederzeit auch, aber nicht auf die Weide, weder auf dem Hof Kasteln noch auf dem Mattenhof. «Wenn die Ferkel nicht von klein auf an Elektro-Weidezäune gewöhnt sind, seckeln sie einfach durch», erfährt man hier wie dort. Ihr Fett bekommen die Wollschweine so nicht weg. Bei einem Fettanteil von fünfzig Prozent besteht Erklärungsbedarf, ist Albi überzeugt. Typischer Wortwechsel in der Beiz: «S isch e chli fettig gsi.» – «Ja, muass so si.» Rassebedingt lagern Wollschweine Fett nicht intra-, sondern extramuskulär ein. «Manche Gäste rasten aus, wenn sie ein Kotelett vom Wollschwein bestellen und halb Fleisch, halb Fett auf dem Teller haben. Wenn man das nicht gern hat, rate ich davon ab. Wichtig ist: Sagen muss man es vorher!» Fett polarisiert – wie der Terroirist von Erlinsbach. Der hat bereits «das nächste, spannende Projekt im Visier»: Es geht um Gänse und das schöne Kloster Schönthal. Mehr sei nicht verraten. ✨



Klassiker: Speck und Bohnen. Fehlen nur noch Birnen aus dem Aargauer Jura. Dazu ein süffiges Speuzer Bier, was sonst?

## Speck mit Bier und Bohnen

für 4 Personen

#### Sud

- 5 dl dunkles Bier • 2 Lorbeerblätter
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt • 1 Knoblauchzehe • 1 EL körniger Senf • 1 Rosmarinzwig
- 1 Sternanis • 1 EL Honig • Pfeffer aus der Mühle • 600 g geräucherter, gesalzener Speck

#### Bohnen

- 400 g Bohnen • 1 Zweig Zitronenbohnenkraut • 20 g Butter • 1 Knoblauchzehe, fein gehackt • 1 kleine Zwiebel, fein gehackt • 1 dl Apfelbalsam (Apfelessig)
- 1 Zweig Zitronenbohnenkraut • Salz, Pfeffer

#### Speck im Biersud

Alle Zutaten für den Sud verrühren. Den Speck ca. 2 Stunden bei schwacher Hitze köcheln. Speck aus dem Sud nehmen und im Ofen bei 170 Grad unter ständigem Begiessen mit dem Sud backen.

#### Bohnen

Bohnen in Salzwasser mit 1 Stängel Bohnenkraut al dente kochen. In zerlassener Butter Knoblauch und Zwiebel farblos anschwitzen. Bohnen dazugeben, mit Apfelessig ablöschen. Mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Speck auf den Bohnen mit etwas Sud anrichten. Nach Belieben mit Dampfkartoffeln servieren.

#### TERROIR-TIPP

Albi verwendet Honig von der dunklen Biene, einer von Slow Food geförderten alten, einheimischen Bienenrasse, sowie Wollschweinspeck.

# Kümmelbraten mit Küttiger Rüebli und Kabissalat

für 4 Personen

- 1 kg magerer Bauchspeck, roh, mit Schwarte • Salz, Pfeffer • 3 EL Kümmel, ganz • 3 bis 4 Zwiebeln, geschält, geviertelt • 1 Küttiger Rüebli (300–400 g) • 7 dl dunkles Bier • 3 dl Fleischbouillon

## Kabissalat

- 500 g Spitzkohl • Salz • 2 dl Fleischbouillon • 1 dl Rapsöl • 1 dl Apfelessig • 1 bis 2 EL Kümmel, ganz • 1 Prise Zucker • Pfeffer aus der Mühle • 100 g Speck, geräuchert, in feinen Streifen

## Kümmelbraten

Schwarte mit einem sehr scharfen Messer kreuz und quer bis in die Fettschicht einschneiden. Fleisch rundum mit Salz, Pfeffer und Kümmel einreiben. Bei 160 Grad mit der Haut nach oben im Ofen 30 Minuten braten. Zwiebeln schälen, vierteln, Rüebli in mundgerechte Stücke schneiden, zum Braten geben, bodendeckend Bier und Bouillon angießen. 2 Stunden weiterbraten, immer wieder mit Bier und Bouillon übergießen, Bratensatz lösen, Gemüse wenden. 20 bis 25 Minuten bei 220 Grad unter dem Backofengrill Kruste aufspringen lassen, bis sie knusprig ist. Herausnehmen, 3 Minuten ruhen lassen, auf einem Brett in Tranchen schneiden. Mit Zwiebeln, Rüebli und Sauce servieren. Dazu passen: Kabis- und Kartoffelsalat, Polenta, Kartoffelknödel, sautierte Kartoffeln.

## Kabissalat mit Speck

Spitzkohl fein hobeln oder in feine Streifen schneiden, salzen. Kräftig mit sauberen Händen durchkneten, damit das Kraut weich wird. Mit heisser Bouillon übergießen. Mit restlichen Zutaten bis und mit Pfeffer anmachen. Speckstreifen in einer Pfanne knusprig braten, zwei Drittel untermischen, ein Drittel als Garnitur verwenden.

## TERROIR-TIPP

Küttiger Rüebli bereichern mit ihrem erdigen Aroma den Braten und verkochen dank ihrer festen Konsistenz nicht so schnell. Sie bilden mit Speck, Zwiebel und Kümmel eine wunderbare Liaison. Für den Braten hat Albi Bachspeck vom Farnsbürger Weideschwein mit Schwarte verwendet (siehe Seite 85).

Besser gehts nicht – ein Gedicht! Kümmel passt nicht nur hervorragend im Geschmack zu Kabis, Küttiger Rüebli, Zwiebeln und Speck, er hilft auch beim Verdauen.

Wasserfluh ob Küttigen: Der Jurapark Aargau bietet Naturgenuss pur in der Nähe der Agglomeration.

## Der Terroirist und seine Helfer

Konsequent zurückverfolgt: mit Albi von Felten durch sein Terroir.

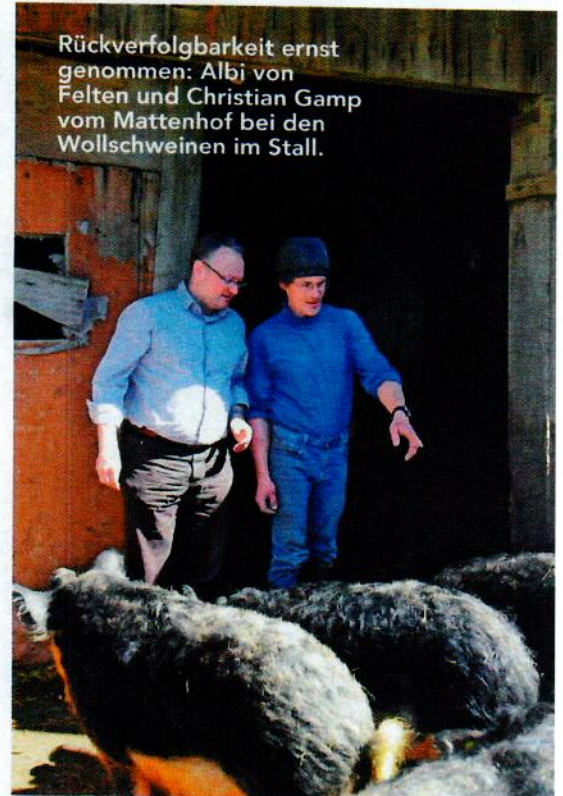
**Jurapark Aargau** Grün, hügelig, abgeschieden, dünn besiedelt, kaum zersiedelt (37 000 Einwohner, 29 Gemeinden, 244 km<sup>2</sup> Fläche) – so präsentiert sich der Jurapark Aargau im Ballungsraum Brugg–Aarau–Frick. Eingebettet zwischen den Autobahnen A1 Zürich–Basel und A3 Zürich–Bern, bietet der junge regionale Naturpark herrliche Wanderwege durch den grünen Tafel- und Kettenjura, durch blühende Hochstammkulturen (Chriesi, Birnen, Äpfel), schützenswerte Auen und Orchideenwälder. Ein Naherholungsgebiet, wie man es sich schöner nicht wünschen könnte – und das erstaunliche Genüsse birgt.

**Genuss-Strasse** Seit sechs Jahren führt die Genuss-Strasse auf 175 Kilometern zu den kulinarischen Schätzen der Region. Sie verbindet Wirte, Winzer, Bauern, Müller u. a., die Regionales nachhaltig produzieren. **Auf der Spur der Wollsäuli**

folgt man einem Stück der Genuss-Strasse und erfährt dabei, woher das Fleisch stammt, das im «Hirschen» in Erlinsbach ①, dem Startpunkt der Tour, auf den Teller kommt. Von dort geht es weiter zur Geburtsstätte der Schweine, zum Hof Kasteln ② im Schenkenbergertal, benannt nach der gleichnamigen Ruine ③, dann weiter zum Mattenhof ④ bei Kölliken und zurück nach Erlinsbach, wo sich in Metzger Pfisters Räucher-kammer und der «Hirschen»-Küche der Kreis schliesst.

**Hof Kasteln** Über dem Hof erhebt sich ein Schloss aus dem 13. Jahrhundert, 150 Jahre lang «Rettungsanstalt für verwaiste und verwaiste Knaben», heute Schulheim für Problemkinder. Clelia und Christoph Brechbühl, die mit den Stadlers den Bio-Hof bewirtschaften, sind eigentlich Handarbeits- und Primarlehrer. Die beiden Familien kümmern sich um die Aufzucht der

Rückverfolgbarkeit ernst genommen: Albi von Felten und Christian Gamp vom Mattenhof bei den Wollschweinen im Stall.



# Schatzkammer

Schweine, die Mutterkuhhaltung, den Anbau von Gemüse, Wein, Einkorn, Emmer, Hochstammobst – und um die Kinder. Geissentrekkings seien bei denen sehr beliebt, sagt Clelia. «Jedes Kind kann sich freiwillig verpflichten, ein Vierteljahr nach einem Tier zu schauen. Das hilft extrem, Bindung aufzubauen und Verantwortung übernehmen zu lernen.» Einer der Jungen sei gerade dabei, ein Ferkel zu zähmen. Clelia nimmt die halb zahme Lily auf den Arm. «Normalerweise lassen sich Ferkel nicht halten.» Im Weinkeller des Hofes finden auf Anmeldung Apéros mit Hofprodukten statt.

**Mattenhof** Wenn die Ferkel nach zwei bis drei Monaten abgesetzt sind, kommen sie zur Mast für zwölf bis sechzehn Monate auf den Mattenhof bei Kölliken. Dort bleiben sie, bis sie geschlachtet werden. Der Hofladen des diversifizierten Bio-Betriebs ist einen Besuch wert: Hier findet man alles, was man für eine regionale Saisonküche braucht.

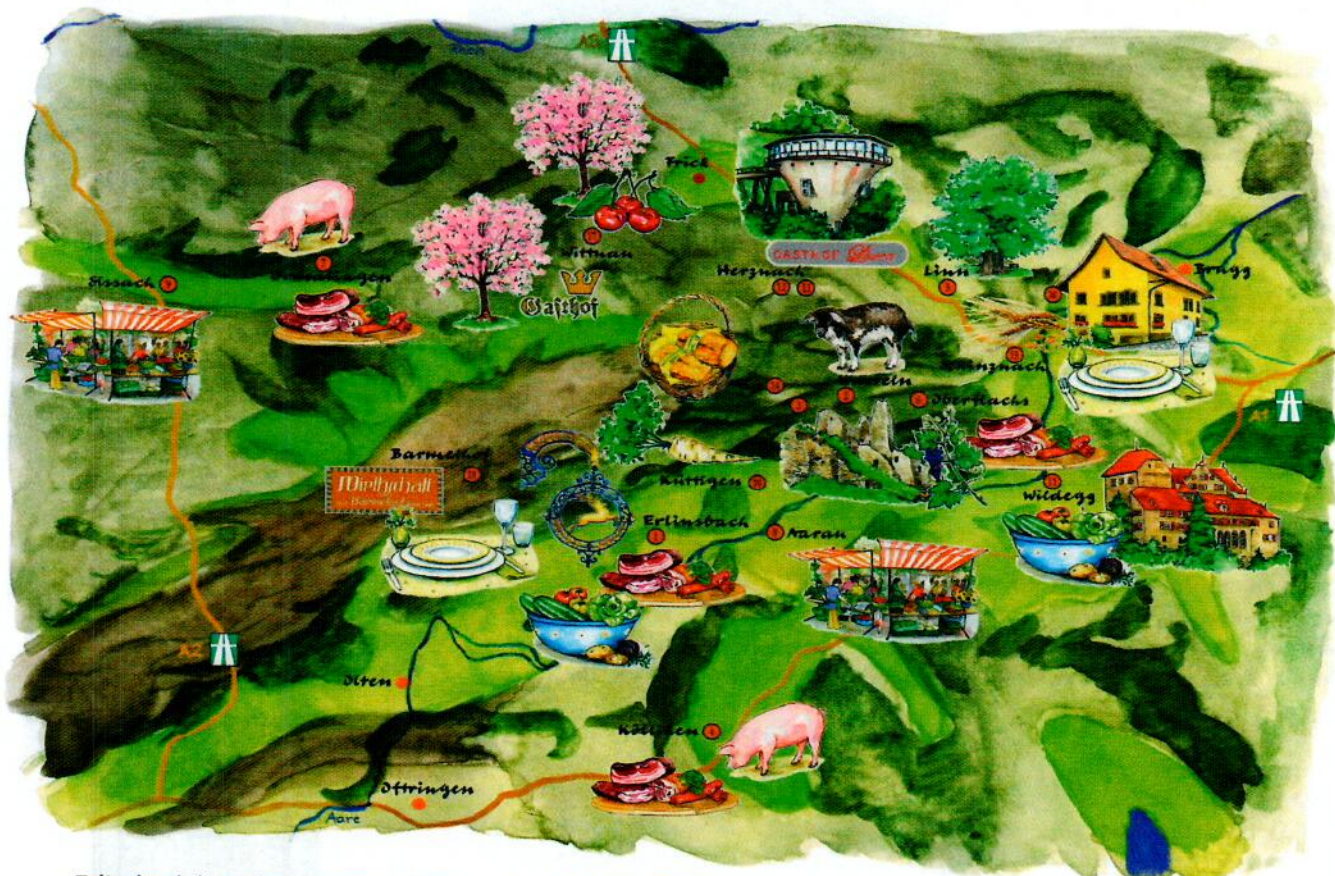
## Adressen und Termine

**Info Jurapark:** Altes Schulhaus Linn 5; 800-jährige Linner Linde (Postauto), Startpunkt Natur- und Kulturweg Linn, dann durchs orchideenreiche Sagimültali. **Speck & Co.** aus Freilandhaltung: Suter Metzg, Oberflachs 6; Farnsburger Weideschwein, Farnsburg, Ormalingen 7, Markt am Graben, Aarau 8, Buremärt, Sissach 9; Terroir- und Pro-Specie-Rara-Produkte: Genusswerk, «Hirschen», Erlinsbach 1; Pro-Specie-Rara-Gemüse: Bio-Hof Siegrist, Küttigen 10; Pro-Specie-Rara-Schaugarten: Schloss Wildegg 11. **Übernachten:** Bergwerksilo beim Bergwerk- und Ammonitenmuseum, Herznach 12; «Löwen», Herznach 13, mit Jurapark-Brot aus der Handlung Windisch in Asp 14 zum Zmorge; «Hirschen», Erlinsbach. **Einkehren:** ebenda; «Zum Hirzen», Schinznach Dorf 15 (Menü mit Emmer, Einkorn, Dinkel aus der Steinmühle, Schinznach Dorf 16); «Krone», Wittnau 17; Berggasthof Barmelhof, oberhalb Erlinsbach 18.



Clelia Brechbühl von Hof Kasteln mit Wollschweinchen Lily.

**Termine & Genusstouren:** u. a. Wollschweintour mit Hofbesuch, Degustation, Apéro, Regional-Menü, via «Hirschen» oder Jurapark Aargau buchbar; Kinderkochkurs mit Marktbesuch in Aarau mit Albi von Felten (13.7.); Kino auf Hof Kasteln (23./24.8.); Sagenhaftes aus dem Schenkenbergtal mit Menü im «Hirzen», Schinznach (13.9.) ✨ Ingrid Schindler



Erlinsbach liegt im Kanton Solothurn, Ormalingen (Farnsburger Weideschwein) im Baselbiet, der Grossteil des grünen Schlaraffenlands zwischen Rhein, Jura und Aare beziehungsweise A1, A2 und A3 gehört aber zum Aargau.

Foto linke Seite oben Renato Bagattini, Illustration Sylvia Bupaluk

## Von wegen rosig!

Schwein ist nicht gleich Schwein und hat heute nur im Glücksfall Schwein.

**Saustall** Herr und Frau Schweizer essen fürs Leben gern Schwein. Kein anderes Fleisch kommt häufiger auf den Tisch: knapp 24 Kilo konsumieren wir pro Kopf und Jahr (Quelle: Proviande, 2010). Das rosarote Nutztier steht an vierter Stelle in der Schweizer Landwirtschaft. 1,6 Millionen Schweine leben weitgehend unsichtbar unter uns in konventioneller Intensivmast, nur wenige glückliche kommen in extensiver Haltung auf die Weide und können sich artgerecht in der Kuhle suhlen.

**Schweineleben** Alle Hausschweine stammen vom **Wildschwein** ab. Der intelligente, verspielte Allesfresser mit ausgeprägtem Mutterinstinkt und Familiensinn ist eines der am längsten domestizierten **Nutztiere** (seit 12000 Jahren). Das bedeutete noch bis vor hundert Jahren ein Leben in Freiheit: Die Tiere streiften im Hof umher, durch Wiesen und Wälder und ernährten sich von Küchenabfällen, Kräutern, Wurzeln, Eicheln, Buchennüssli, Nüssen, Kastanien. Ein Schwein im Garten und auf dem Acker (zum Umgraben) war normal und bedeutete Wohlstand.

**Zucht** Erst nach 1945 setzte die Massentierhaltung ein, die sich auf moderne Züchtungen (mager, fleischreich, wenig Platzbedarf) konzentriert. Man unterscheidet zwischen **Zuchtbetrieb**, in dem die Ferkel auf die Welt kommen und die ersten drei bis fünf Wochen bei der Mutter-sau bleiben, und **Mastbetrieb**, wo die Jungschweine gemästet werden, bis sie nach etwa sechs Monaten ein Gewicht von rund

hundert Kilo erreichen. Die wichtigsten Ausgangsrassen für die einheimische Zucht sind das Schweizer **Edelschwein**, die Schweizer **Landrasse** und das **Duroc**. Wie überall verschwanden auch hierzulande die langsamer wachsenden, fetteren, alten Rassen, die Massentierhaltung einerseits und Schlankheits- und Cholesterinwahn andererseits nicht entsprachen. Der Begriff **Alpschwein** bezieht sich übrigens nicht auf die Rasse oder eine besonders tieregerechte Haltung, sondern auf die zeitweise Mast auf einer Alp.



Die magere Dänische Landrasse wurde weltweit mit anderen Rassen gekreuzt.



Das Schwalbenbäuchige Mangalitzka (Wollschwein) aus Ungarn ist berühmt für Speck.



Das Duroc aus den USA wird als «Fleischverbesserer» weltweit eingekreuzt.

**Alte Rassen** Punkto Geschmack sind die Alten nicht zu schlagen: das **Bunte Bentheimer**, **Schwäbisch-Hällische**, **Angler Sattelschwein** oder **Schwalbenbäuchige Mangalitzka** (Wollschwein) etwa, für dessen Erhalt in der Schweiz sich Pro Specie Rara einsetzt. Das aus Ungarn stammende genügsame, robuste, friedliche Landschwein ist ein vorzüglicher Specklieferant und war bis Mitte des 20. Jahrhunderts im Alpenraum weitverbreitet. Auch diese Rasse starb im Zuge der industriellen Fleischproduktion beinahe aus.

**Trendwende** Immer mehr Berg- und Bio-Bauern, Köche und Metzger machen es wie Jürg Trionfini von der Wissiflüh (Vitznau), die Dettwilers vom Hofgut Farnsburg, die Holzens in Stans oder Albi von Felten und setzen auf qualitativ hoch stehendes, gut durchzogenes, fetteres Fleisch alter Rassen aus Freilandhaltung. Spitzenköche, wie Werner Tobler, Martin Dalsass oder Robert Speth tun das ebenso. ✨ Ingrid Schindler

### DER BUCH-TIPP

**Worum es geht** Die Vielfalt historischer und moderner Schweinerassen. Auf dem Cover zeigt sich ein englisches «Obstgartenschwein» von seiner schönsten

Seite. **Schöne Schweine** Porträts von ausgezeichneten Rassen, von Andy Case und Andrew Perris, Landwirtschaftsverlag 2010, ISBN 978-3-7843-5040-0, Fr. 28.90

