



Schweizer Nüsse: Nicht nur Aschenbrödels Schätze



Tipp von Esther Kern



Proteine aus Pflanzen. Ein grosses Thema, weil immer mehr Menschen auf Fleisch und tierische Lebensmittel verzichten möchten. Und so hat die Bedeutung von Nüssen als Kochzutat zugenommen. Noch im letzten Jahrhundert waren in der Schweizer Küche Nüsse selten in pikanten Gerichten anzutreffen. Den Waldorfsalat – eine Kombination aus Sellerie, Apfel, Baumnuss – kannte man zwar gemeinhin. Sonst aber kamen Baumnuss und Haselnuss vor allem in der Backstube zum Zug.

Aus der gemüseorientierten Küche sind heute Nüsse kaum mehr wegzudenken. Im Sommer etwa passen geröstete Haselnüsse wunderbar zu einem Zucchini-Salat, für den das Gemüse kurz angeröstet wird. Im Winter bilden Nüsse leicht karamellisiert und gehackt eine ideale Ergänzung in bitteren Salaten, wie etwa dem roten Chicorée. Nüsse runden Gerichte nicht nur geschmacklich ab, sie verleihen je nachdem auch Textur und Knack.

Dass Nüsse vermehrt gefragt sind, zeigt sich auch im Angebot aus einheimischer Landwirtschaft.



Mittlerweile setzen mehrere einheimische Bauern auf Haselnüsse, etwa der Biohof Gauch in Niederwil AG. Bauer Andreas Gauch gilt quasi als Haselnusspionier der Schweiz. Schon vor zehn Jahren pflanzte er Haselnussbäume. Er beobachtet, dass das Interesse zunimmt für seine einheimischen Nüsse, dabei gebe es unterschiedliche Interessen. «Einerseits haben wir Kunden, bei denen es einfach darum geht, dass sie gute, geröstet Nüsse snacken möchten», sagt er. «Dann gibt es aber viele vor allem junge Menschen, die die Nuss aus ihrem süssen Korsett befreien wollen und sie vermehrt in pikanten Gerichten einsetzen», so Gauch. Vor allem in Unverpackt-Läden hätten sie Erfolg.

Was macht denn den Unterschied aus zwischen einheimischen und importierten Haselnüssen? Da kann Andreas Gauch Einiges aufzählen. «Grundsätzlich ist es immer so, dass die Nuss, die vor Ort wächst, am besten schmeckt», weiss er. Er habe selber gestaunt, als er begonnen habe, darauf zu achten.

Zudem könne er als Schweizer Bauer vor allem auch wegen der Wege und der Verarbeitung bessere Qualitäten bieten. «Wir knacken oder rösten die Nüsse nur, wenn unser Vorrat aufgebraucht ist», erklärt er. Seien Nüsse lange unterwegs nach dem Knacken, so verlören sie an Geschmack. Wer sich also gerne aus regionalen Zutaten ernährt, der könnte durchaus auch einmal bei den Nüssen zu Schweizer Produkten greifen. Die Nüsse von Andreas Gauch gibt es in seinem Hofladen oder in den Unverpackt-Läden «Foifi» und «Zollfrei» in Zürich.

Infos: www.gauchs.ch