

«Gemüse und Kräuter sind Zwillinge, sie stehen bei mir zuoberst auf der Liste»

Gabriele Batlogg führt seit 2005 selbstständig erwerbend ihre Privatkochschule im Mailhof in Schwyz.

Mit Gabriele Batlogg sprach
Silvia Camenzind

Wie riecht für Sie der Sommer?

Nach Heu. Das Cumarin vom Heu, das so hervorduftet, ist etwas vom Schönsten. Und nach Rosen. Ich habe Damaszener Rosen im Garten, sie duften fantastisch.

Was kochen Sie im Sommer am liebsten?

Am liebsten mit all den Kräutern, die rund um das Haus wachsen, und natürlich auch mit Wildkräutern. Mein Sommerthema sind die Gemüse- und die Kräuterküche. Gemüse spielt im Sommer die Hauptrolle auf dem Teller, alles andere eine Nebenrolle, denn frisches Gemüse ist fantastisch.

Ist das Ihre Art, Sommerstimmung in die Küche zu bringen?

Ja. Da ich Hochbeete und Kräuter im Garten habe, schätze ich es enorm, einfach nach draussen gehen zu können. Das ist für mich Luxus pur. Auch an meinen Kochkursen gehe ich mit den Teilnehmenden in den Garten. Sie pflücken die Kräuter selber, sodass wir sie ganz frisch verwenden können.

Wie kommen Sie zu Ihrer grossen Auswahl an Kräutern?

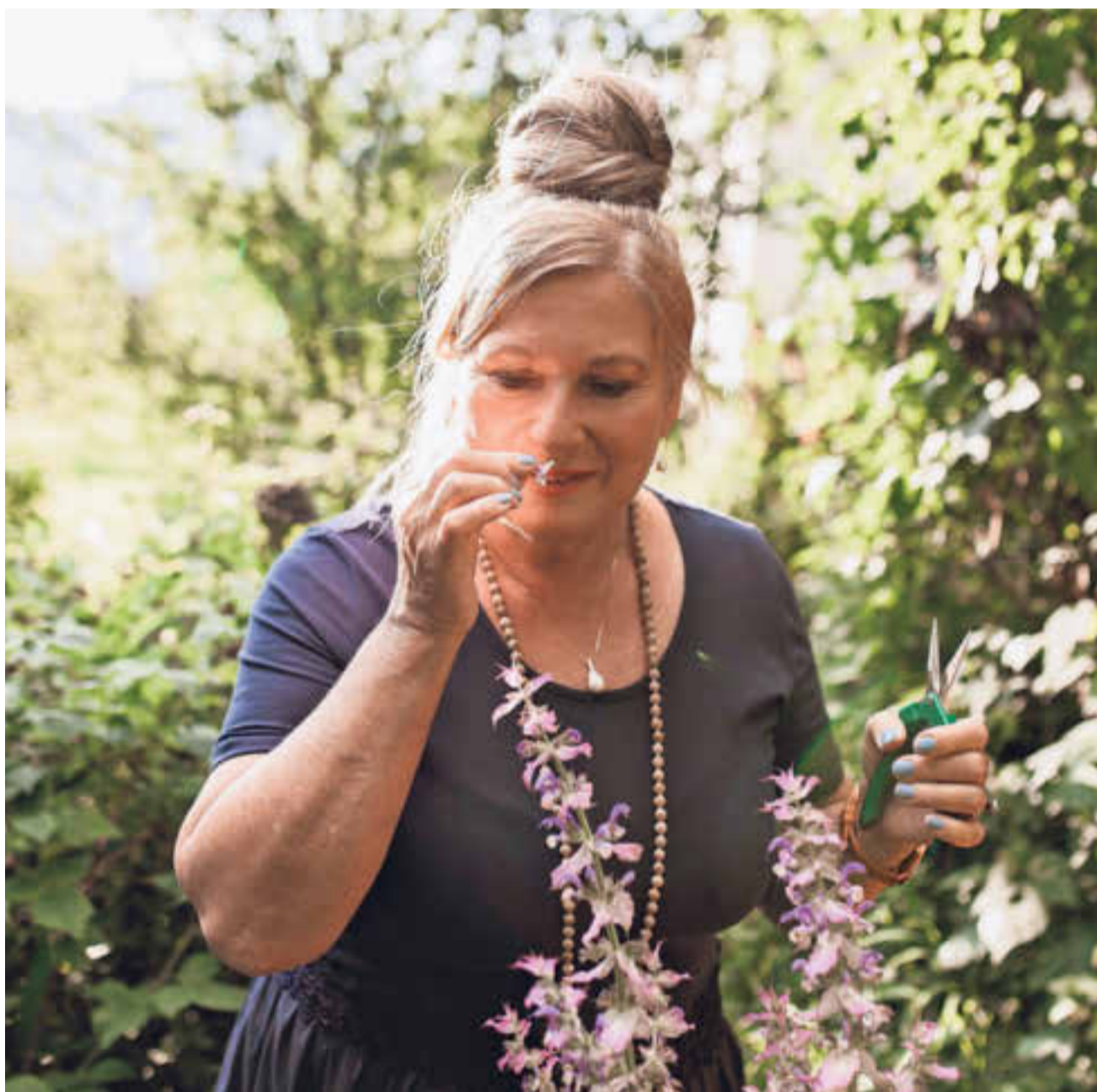
Es gibt in meiner alten Heimat in Vorarlberg die Kräutergärtnerei Augarten in Frastanz. Dort werden auch Drogistinnen und Drogisten ausgebildet. Weil die Auswahl und das Wissen so gross sind, kommt man da immer ins Fachsimpeln. Ich lerne immer etwas dazu, auch spannende Kombinationen von Kräutern.

Welche zum Beispiel?

Sauerklee mit aztekischem Süsskraut. Man nehme etwas Sauerklee in den Mund, den findet man übrigens beim Wandern, und dann die kleine weisse Blüte des Süsskrautes. Zusammen sind diese zwei Kräuter ein Geschmackserlebnis. Diese Kombination wäre ein ideales Topping für ein Dessert.

Es muss nicht immer Grillieren sein: Was empfehlen Sie als Alternative?

Gerne mache ich mit Linsen, naturbelassenem Couscous oder Kichererbsen spezielle Sommersalate. Da kann man alles Mögliche verwenden. In den Couscous kann man Safran geben und ihn mit Sommerorangen kombinieren. Die Orangenfilets im Couscous, ein Hauch Peterli und viel Basilikum sind eine hervorragende Kombination. Hat man dazu noch Peperoni im Kühlschrank, empfehle ich, diese im Backofen zu grillieren, so wie man das in



Gabriele Batlogg liebt die Kräuter- und Gemüseküche. Sie hat ein Gedächtnis für Geschmäcke.

Bild: Laura Vercellone

Italien macht. Die Haut muss schwarze Blasen erhalten. Dann die Haut abziehen, den Saft auffangen und unter den Couscous mischen. Geröstete Pinienkerne passen gut dazu. Man kann auch Auberginen würfeln, braten und daruntermischen oder dazu Zucchetti auf den Grill legen, in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen, dazu Zitro-

Die Inspiration kann im Bioladen kommen, in der Gemüseabteilung, auf einem Markt oder im Garten. In Gedanken kann ich mir Kombinationen von Geschmäckern vorstellen und weiss, ob sie passen. Dann geht es bei der Rezeptur nur noch um die Dosierung der Menge, bis es optimal schmeckt.

Was ist eine optimale Ernährung?

Gemüse und Kräuter sind Zwillinge, sie stehen bei mir zuoberst auf der Liste, ob roh oder gekocht. Roh erfrischen sie im Sommer den Körper. Gekochtes, gegrilltes oder mariniertes Gemüse, wie man es in Italien bei Zimmertemperatur isst, ist ideal für den Körper – und das nicht nur im Sommer. Hülsenfrüchte sind wertvolle Eiweisslieferanten und besitzen gute Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nicht so ansteigen lassen und viele Faserstoffe liefern, das ist super für die Darmgesundheit. Roter und schwarzer Reis, Dinkel, Linsen, Kichererbsen und Buchweizen sind sehr wertvoll. Fleisch und Fisch empfehle ich nur zwei bis drei Mal pro Woche. Dabei sollte man auf gute Qualität und artgerechte Tierhaltung schauen. Der Mensch ist, was er isst.

Wie steht es mit Früchten?

Bei Früchten achte ich auf den Fruchtzucker. Ich verwende vor allem Obst, das keinen hohen Fruchtzuckeranteil hat, weil wegen des Fruchtzuckers der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt. Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren, aber auch Aprikosen und Pflirsche haben keinen hohen Fruchtzuckeranteil.

Ist vegetarische oder vegane Ernährung in Ordnung?

Vegetarische Ernährung – dabei meine ich nicht die Puddingvegetarier – ist sehr gesund. Es gilt auf eine gute Eiweissversorgung zu achten. Veganerinnen und Veganer sollten zusätzlich Vitamin B12 supplementieren.

Warum wissen Sie so viel über Lebensmittel?

Meine Mama hatte immer Kräuter um sich. Setzte sie in der Küche etwas an, fragte ich, was sie da mache. Da liegt der Ursprung. Mein Vater hatte zwei, drei Semester Botanik studiert und wusste viel über Bäume und über Kräu-

«Das lese ich wie einen Krimi.»

ter. Unsere Wanderungen hatten immer mit Botanik zu tun, da wurde der Grundstein gelegt. Ich bin meinen Eltern sehr dankbar dafür. Nach der Grundausbildung zur Hauswirtschafts- und Textillehrerin habe ich mich immer weitergebildet, die Ausbildung zur Gesundheitstrainerin kam dazu. Zudem ist das auch persönlich und privat mein Thema, denn alles ist vernetzt. Ernäh-

rungsforschung lese ich wie einen Krimi. Dann versuche ich, das im Alltag umzusetzen und in den Kochkursen weiterzugeben.

Foodwaste ist heute ein Thema, ebenso von «Nose to Tail», also die Verarbeitung des gesamten Tieres. Beschäftigen Sie sich damit?

Ein Tier schlachtet man nicht nur wegen des Filets und des Entrecôtes. Das ist unethisch. Deshalb habe ich mich mit dem Schwyzer Metzger Gregor Reichmuth zusammengesetzt und ein Projekt für Jus de Boeuf umgesetzt. Die Knochen der Tiere nimmt praktisch niemand ab. Deshalb verarbeiteten wir sie zu Bio-Demi-glace. Wir verwendeten auch Gemüse, dessen Form nicht perfekt ist. Aber alles, wirklich alles in Bio-Qualität. Entstanden ist ein Jus, den man als Basis für Saucen verwenden kann. Er ist eine Kostbarkeit, ein Konzentrat pur mit besten Zutaten. Wir brauchten drei Tage für die Herstellung und liessen den Jus 60 Stunden leise köcheln. Die Rezeptur stimmte auf Anhieb, abschmecken und fertig. Das war für mich eine Riesenfreude.

Was ist das Schönste an Ihrem Beruf?

Die Begegnungen und der Austausch mit den Menschen, das Experimentieren und das Neuentdecken. Das macht es so spannend. Jede und jeder, der oder die meine Kochschule betritt, bringt etwas mit. Alle kommen mit Freude. Ich schätze auch das Miteinander. Es ist immer eine gegenseitige Befruchtung, denn ich möchte keinesfalls dozieren.

Haben Sie ein Lieblingsgericht?

Höchstens Heimwehgerichte. Ich liebe Felchen nach Gersauer Art an Kräuterrahmsauce. In Gersau hatte ich meine erste Stelle als Hauswirtschaftslehrerin. So habe ich das Rezept kennen- und lieben gelernt.

Was haben Sie immer im Kühlschrank?

Butter, Rahm, etwas Quark, griechischer Joghurt, frisches Gemüse, Orangen, Zitronen, Limetten, frische Chilis, Geisskäse.

Worauf möchten Sie nicht verzichten?

Auf Safran, ich habe eigenen im Garten, und er ist eines meiner liebsten Gewürze. Und auf Honig, da ich Imkerin bin. Ingwer und Kurkuma möchte ich auch nicht missen.

Haben Sie ein Rezept für einen Sommerdip?

Je zur Hälfte griechischer Joghurt und Quark in eine Schüssel geben, frischen Kurkuma darunterraffeln, etwas Ingwer, geriebene Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas Ahornsirup und Knoblauch darunterrühren. Das ist mein Sommerdip. Er passt wunderbar zu gebackenem Gemüse oder zu Fisch vom Grill.

Welche Kräutertöpfe empfehlen Sie für den kleinen Balkon?

Rosmarin, Thymian und Basilikum. Basilikum in einen Unterteller stellen und das Wasser immer in den Unterteller giessen, dann bleibt er beständiger. Ich empfehle auch Zitronenbohnenkraut, das gibt einen besonders frischen Geschmack, auch für Schmorgerichte und Ofengemüse.

«Der Mensch ist, was er isst.»

nenzeste, einen Rosmarinweig und etwas Chili. Es braucht einfach etwas Fantasie. Das ist für mich die neuere Küche.

Zeigt gerade dieses Beispiel auf, dass sich die Küche gewandelt hat in den letzten 20 Jahren?

Ja, sie ist kreativer geworden. Die Leute experimentieren gerne. Gebe ich bei meinen Kursen die Rezepte ab, sage ich immer: Das hat Spielraum. Gebt eure Note dazu.

Was inspiriert Sie zu neuen Rezepten?

Ich habe ein Gedächtnis für Geschmäcke, vertieft auch durch das Riechen.

Zur Person

Name: Gabriele Batlogg

Geburtsdatum: 21. Januar 1956

Zivilstand: In Lebensgemeinschaft mit Nik Oswald

Wohnort: Schwyz

Beruf: Hauswirtschafts- und Textillehrerin, Gesundheitstrainerin/Ernährungsberaterin

Hobbys: Imkern, Lesen, Sporttanz, Schwimmen, Garten

Lieblingsautor/in: Rafik Schami

Lieblingsferienort: Italien