

Esther Kern  
Sylvan Müller  
Pascal Haag

# LEAF TO ROOT

Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel

6 **Vorwort**

Von Foodtrendforscherin und Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler

8 **Einleitung**

Das »Nose to Tail« für Gemüse – wie wir darauf kamen, Karotte, Radieschen und Co. vom Blatt bis zur Wurzel zu verspeisen, und wie unser Projekt bereits zu Innovationen angeregt hat.

12 **Roundtable**

**Hochkarätige Expertenrunde:** Foodhistoriker Dominik Flammer, Ernährungssoziologe Dr. Daniel Kofahl, Avantgardekoch Stefan Wiesner und Pflanzenexpertin Annafried Widmer-Kessler unterhalten sich über das Thema »Leaf to Root« – eine Diskussion über Ernährungstabus, geschichtliche Hintergründe, giftige Gemüseteile und vegetabile Geschmacksentdeckungen.

## 22 Blatt & Kraut

Blumenkohlblatt, Erbsentrieb, Karottenkraut, Kohlrabiblatt, Kürbistrieb, Radieschenblatt, Randenblatt (Rote-Bete-Blatt) ...

64 Andree Köthe & Yves Ollech: Die deutschen Spitzenköche verwerten seit Jahren fast alles vom Gemüse – und kochen damit auf Sternenniveau.

## 74 Stiel & Rippe

Federkohlrippe (Grünkohlrippe), Fenchelstiel, Kohlrabistiel, Petersilienstiel ...

92 Søren Wiuff: Der dänische Bauer kultiviert Gemüse für Teile, die bei Berufskollegen auf dem Acker bleiben – auch das »Noma« in Kopenhagen beliefert er damit.

## 102 Haut & Haar

Gurkenschale, Karottenschale, Kartoffelschale, Maishaar, Pastinakenschale, Wassermelonenschale ...

138 Rebecca Clopath: Die bekannte Schweizer Jungköchin wird jetzt auch Bäuerin – für uns bereitet sie Quitte von Haut bis Kern zu.

## 146 Strunk & Herz

Artischockenstängel, Blumenkohlstrunk, Brokkolistrunk, Rotkohlstrunk, Weißkohlstrunk ...

164 Christine Brugger: Die Sensorikerin verkostet »Second Cuts«, also spezielle Gemüseteile – und hat dabei mehrere Aha-Erlebnisse.

## 172 Blüte & Kern

Aprikosenkern, Avocadokern, Bärlauchblüte, Papayakern, Radieschenschote, Rhabarberblüte, Tomatenkern ...

202 Norbert Fischer: Der Lebensmittelchemiker erklärt, warum man von manchen Gemüseteilen so wenig weiß – selbst erforscht er, wie man aus Gras Tofu macht.

## 210 Wurzel & Knolle

Chicoréewurzel, Dahlienknolle, Frühlingszwiebelwurzel, Löwenzahnwurzel ...

230 Johann Reisinger: Der österreichische Spitzenkoch setzt auf alte Gemüsesorten – und improvisiert für uns mit Artischockenblatt, Karottenkraut und Federkohlwurzel.

## 238 Kompendium

»Leaf to Root« von Ananas bis Zwiebel

Welche Teile von Früchten und Gemüsen sind essbar? Wie bereiten Spitzenköche die »Second Cuts« von Karotte, Radieschen und Co. zu? Welche historischen Rezepte finden sich dafür? Eine Inspirationsquelle mit erhellenden Anekdoten, mit Blick in Küchentraditionen anderer Länder und mit einfachen Kochanleitungen.

312 Rezeptverzeichnis

318 Über die Autoren

319 Danke

320 Impressum



# Vorwort und Einleitung



Es war lange Zeit ein beliebter alljährlicher Wettstreit unter Hobbygärtnern: Wer hat den größten Kürbis gezogen, die längste Zucchini Frucht geerntet, die schwerste Sellerieknolle aus dem Beet gebuddelt. Gourmets haben über dieses schrullige Symbol einer auf Quantität fixierten Esskultur, in der die Früchte immer größer und die Preise immer kleiner werden sollten, schon immer die Nase gerümpft. Nicht zuletzt weil diese Gemüseriesen im Gaumen nicht halten, was sie dem Auge versprechen.

Dass Gemüse aufgrund seiner Größe ausgezeichnet wurde, war natürlich auch durch die Rolle begünstigt, die es bis vor einigen Jahren in der Hierarchie der Lebensmittel spielte. Als bloß sättigende oder allenfalls den Teller schmückende Beilage zu Fleisch. Geadelt höchstens durch das Adjektiv »gesund«, das nur wenige mit »köstlich« assoziieren.

Nun aber ist Gemüse auch bei uns in Mitteleuropa aus dem Schatten des Fleisches getreten. Nicht nur aus ethischen oder ideologischen Erwägungen, sondern – ein Blick in die Speisekarten unserer Top-Restaurants lässt jeden Zweifel schwinden – vor allem auch aus kulinarischen Gründen. Gemüse ist der neue Star auf den Tellern. Und mit Stars pflegt man einen leidenschaftlicheren und zugleich achtsameren Umgang: als Gärtner ebenso wie als Köchin und Esserin.

Wenn nicht mehr Größe und Ertragsmenge entscheidend sind, sondern das kulinarische Potenzial von Gemüse ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit rückt, nicht mehr primär Quantität, sondern Qualität eine zentrale Rolle spielt, dann markiert das den Beginn eines entscheidenden Wandels unserer Esskultur: weg von der Fixierung auf Fleisch als Leitprodukt, hin zur Vielfalt und zum kulinarischen Reichtum der Vegetabilien. Dieser Blickwechsel stärkt Schritt für Schritt auch die Sensibilität für sortenspezifische Eigenheiten, regionaltypische Merkmale und saisonale Charakteristika der Gemüse. Es geht dann nicht mehr um die Karotte, sondern um die spezifischen Qualitäten von Karottensorten und wie sie in der Küche am besten eingesetzt werden können, ob 'Purple Dragon', 'Esterhazy Vörös' oder 'Ochsenherz'. Zugleich wächst mit der neuen Aufmerksamkeit für die kulinarischen Qualitäten auch die Wertschätzung für die ganze Pflanze – von den zarten Blättern bis zur Wurzelspitze, vom Samen bis zur Frucht – und das Interesse an dem kulinarischen Potenzial von Gemüse in unterschiedlichen Reifegraden. Um beim Karottenbeispiel zu bleiben: von der zarten, früh geernteten Wurzel bis zu den holzig harten im Keller vergessenen Karotten, den »shitty carrots«, die René Redzepi schon vor fast zehn Jahren stundenlang in Ziegenbutter mit Kamille schmoren ließ, um sie in ein fleischig-zartes Gericht zu verwandeln.

Was wir bei aller Gaumenfreude dabei aber nicht vergessen sollten: Für eine wachsende Gruppe von Konsumenten wurde dieser neue Blick erst durch den immensen Lebensmittelüberfluss möglich, den uns Globalisierung und Industrialisierung beschert haben. Erst seit wir rund ums Jahr alles im Supermarkt bekommen (auch wenn das »alles« meist nur in standardisierter Form erhältlich ist), gewinnt das Hochsaisonale und Totalregionale und damit das Spezielle, Nichtstandardisierte, Individuelle und Vielfältige unsere besondere Aufmerksamkeit und Wertschätzung. »Leaf to Root« ist heute nicht mehr eine Folge des Mangels, sondern eine Reaktion auf den Überfluss. Erst das macht die Bewegung zu einem Trend, weil sie nicht der Not gehorcht, sondern eine bewusste Antwort auf unsere Bedürfnisse als Konsumenten ist und zugleich einen Lösungsansatz für bestimmte, nicht zuletzt ökologische Probleme unseres Ernährungssystems verspricht.

Diese neue Wertschätzung, die auch darin zum Ausdruck kommt, dass wir Schalen und Blätter nicht mehr als Abfall, sondern als kulinarische Ressource betrachten, ist ein weiterer Schritt hin zu einer neuen Esskultur, die der bekannte US-Koch Dan Barber, der auch eine eigene Farm betreibt, mit dem Begriff »Third Plate« beschreibt. Eine Esskultur, in der wir uns von der Natur inspirieren lassen und ihre Vielfalt genießen, in der wir als Köche ihren saisonalen Rhythmus aufnehmen und uns zu Kreativität anregen lassen und in der wir uns als Esserinnen immer wieder aufs Neue kulinarisch überraschen lassen.



Frische Biokarotten im eigenen Garten. – Ratsch. Kraut ab. Und das Grün landet auf dem Kompost. Doch Halt. Warum eigentlich? Wieso essen wir von der Karotte nur die Wurzel? Unter anderem diese Frage war Ideengeberin für die Aktion »Leaf to Root« auf der Website [www.waskochen.ch](http://www.waskochen.ch) von Esther Kern. Die Aktion genoss in der Schweiz von Beginn an mediale Aufmerksamkeit und schien einen Nerv der Zeit getroffen zu haben. Richtig Fahrt nahm das Thema aber auf, als mit Fotograf Sylvan Müller und Rezeptautor Pascal Haag das Konzept für dieses Buch entstand. Als neugieriges Dreierteam erforschten wir ab da die Welt der unbekannteren Gemüseteile – und setzten bereits während der Arbeit an diesem Buch eine Bewegung in Gang.

Was wir wussten: Manche Spitzenköche hatten sich schon vor der Idee zu »Leaf to Root« an außergewöhnliche Gemüseteile gewagt. Heinz Reitbauer aus dem Wiener Sternrestaurant Steirereck etwa an den Artischockenstängel. Andree Köthe und Yves Ollech vom Nürnberger »Essigbrätlein« an die Melonenschale. Stefan Wiesner aus dem Escholzmatter »Rössli« an die Tomatenrispe. Um nur einige Beispiele zu nennen, die Inspirationen waren, sich des Themas anzunehmen. Was wir nicht wussten: »Leaf to Root« eröffnet eine ganz neue »Gemüsedimension«, fernab von dem, was im Supermarkt in der Auslage erhältlich ist. Plötzlich wurden wir mit Federkohlwurzeln (Grünkohlwurzeln), Lauchtrieben oder Radieschenschoten konfrontiert. Mit Gemüseteilen also, die man als normaler Konsument überhaupt nie zu Gesicht bekommt.

Konfrontiert wurden wir zudem mit der Frage nach der Giftigkeit von Gemüse- »Second Cuts«, wie wir die speziellen Gemüseteile auch nennen. Sehr viele Menschen, denen wir von unserem Projekt »Leaf to Root« erzählten, erklärten uns, dass sie manche Gemüseteile als ungenießbar oder gar als schädlich erachten. Wichtig für die »Leaf to Root«-Küche ist grundsätzlich, dass Gemüse aus biologischer Produktion verarbeitet wird oder solches, das man beim Produzenten seines Vertrauens gekauft hat. Was die eigentliche Giftigkeit von Pflanzenteilen anbelangt, konnten wir manche Vorbehalte dank der Hilfe von Experten entkräften. Bei anderen Gemüseteilen ist es die Menge, die das Gift macht – wie bei vielen anderen Lebensmitteln, die in unserer Küche alltäglich im Gebrauch sind und mit denen wir einen entsprechenden Umgang pflegen.

Wir haben selbstverständlich alle Rezepte in diesem Buch nachgekocht und verspeist. Und für die Informationen im Kompendium ab Seite 238 haben wir unzählige Quellen, Experten, Köche und Bauern konsultiert. Überhaupt haben wir festgestellt: Das Wissen um Pflanzen und deren Essbarkeit hat sehr viel mit der kollektiven Erfahrung einer Kultur zu tun. Und natürlich auch damit, dass Menschen einfach kollektiv etwas nicht essen und damit eine Art Tabu schaffen.

Diese Tabus haben es in sich. So stießen wir oft auch gegen Mauern. »Wir haben doch schon ein ausreichend breites Angebot an Gemüse«, hieß es etwa bei Rechercheanrufen. »Was wollen Sie da jetzt noch Karottenkraut essen?« Ja, warum denn nun eigentlich? Am Anfang war es einfach die Lust, dem auf den Grund zu gehen. Aber unzählige Gemüseteile und Gespräche später gibt es ganz viele Argumente. Wir haben neue Aromen entdeckt. Exotisches direkt vor unserer Haustüre. Sind eingetaucht in die lebendige Welt des Gemüses. Und nicht zuletzt haben wir einen Weg gefunden, dass bestimmte Lebensmittel weniger oft im Abfall landen.

Und nun? Jetzt beginnt Ihre eigene »Leaf to Root«-Abenteuerreise. Wir hoffen, dass wir mit diesem Buch ganz viele Profi- und Hobbyköche, aber auch Gärtner und Bauern inspirieren, das kollektive Wissen um »Leaf to Root« zu erweitern. Unser Ziel ist kein Geringeres, als die Gemüseküche zu revolutionieren. Wir sind gespannt auf einen Austausch.

Das Buchteam  
Esther Kern, Pascal Haag, Sylvan Müller

➤ Infos: [www.leaf-to-root.com](http://www.leaf-to-root.com)

## Randenblatt (Rote-Bete-Blatt)

120 g Butter, zimmerwarm  
3 Zehen vom schwarzen  
Knoblauch, geschält  
Salz  
450 g Randen (Rote Beten)  
mit Blättern  
2 EL Rapsöl  
1 EL Rohrzucker  
2 Orangen, ausgepresst

# Randen mit Schwarzer-Knoblauch-Butter

Die Butter in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Die Knoblauchzehen dazugeben und darin zerdrücken. Die Butter durchmischen, bis sie schön schwarz-weiß marmoriert ist. Mit Salz abschmecken und kühl stellen.

Die Randenblätter von den Stielen trennen und in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und beiseitestellen. Die Stiele in 2 cm lange Stücke, die Randen in 1 cm große Würfel schneiden.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Randenwürfel dazugeben und mit dem Rohrzucker kurz anziehen lassen. Den Orangensaft hinzufügen und die Randenwürfel darin weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Stielstücke begeben und mitgaren, mit Salz abschmecken.

Am Schluss die blanchierten Randenblätter und die Knoblauchbutter daruntermischen, noch einmal erhitzen und servieren.





## Tempura von Federkohlrippen mit Zitronen-Soja-Dip

### Tempura:

50 g helles Weizenmehl  
1/3 TL Backpulver  
120 g Federkohlrippen  
(Grünkohlrippen)  
Salz  
Öl zum Frittieren



### Dip:

100 ml Sojadrink, zimmerwarm  
2 TL Senf  
2–3 TL Zitronensaft  
1 TL gemahlene Kurkuma  
100 ml Rapsöl  
Salz



### Zum Anrichten:

50 g Federkohlblätter  
(Grünkohlblätter)  
Salz  
1 Handvoll Edamame-Bohnen,  
enthülst, blanchiert  
2 TL Chiliflocken  
Fleur de Sel

### Tempurateig:

Das Mehl und Backpulver miteinander vermischen.  
80 ml Wasser dazugeben und alles gut verrühren,  
bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Den  
Tempurateig mindestens 1 Stunde kühl stellen.



### Dip:

Sojadrink, Senf, Zitronensaft und Kurkuma in einen  
hohen Mixbecher geben und mixen. Das Rapsöl  
langsam unter ständigem Weitermischen dazugeben. Den  
Dip mit Salz abschmecken und mindestens 30 Minuten  
kühl stellen.



### Tempura ausbacken:

Inzwischen die Federkohlrippen in etwa 5 cm lange  
Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser  
weich garen.

Das Öl zum Frittieren erhitzen. Die Federkohlrippen  
durch den Tempurateig ziehen, im heißen Öl knusprig  
frittieren und auf Haushaltspapier trocken tupfen.



### Anrichten:

Die Federkohlblätter in kochendem Salzwasser kurz  
blanchieren und mit den Edamame-Bohnen, dem Dip  
und der Tempura anrichten. Die Chiliflocken und das  
Fleur de Sel über das Gericht streuen und servieren.



### Curry:

2 Gurken  
1 TL gemahlener Koriander  
2 TL gemahlenes Kurkuma  
1–2 TL Rohrzucker  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 TL helle Senfsamen  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
1 Zwiebel, gehackt  
10 g Ingwer, gehackt  
2 kleine rote Chilis, gehackt  
400 ml Kokosmilch  
Salz  
125 g Kokosmilchjoghurt (ersatzweise Natur- oder Sojajoghurt)  
5 EL Cashewkerne  
10 g frischer Koriander, fein gehackt

### Chapati:

160 g helles Weizenmehl  
Salz  
2 TL Rapsöl  
Öl zum Bestreichen

# Gurkencurry mit Chapati

### Curry:

Die Gurken längs halbieren. Die Kerne herauskratzen und inklusive ihrem Saft mit dem gemahlenen Koriander, dem Kurkuma und dem Rohrzucker mischen, im Standmixer pürieren und beiseitestellen. Die Gurkenhälften noch einmal längs halbieren und dann schräg in 2 cm große Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Senfsamen, Kreuzkümmel, Zwiebel, Ingwer und Chilis darin bei kleiner Hitze andünsten. Die Gurkenkern-Gewürz-Paste und die Kokosmilch dazugeben, zum Kochen bringen und 15–20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit dem Stabmixer pürieren.

Die Gurkenstücke in kochendem Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, in die Sauce geben und noch einmal zum Kochen bringen. Das Curry mit Salz abschmecken. Den Joghurt kurz vor dem Servieren unter das Curry rühren (Achtung: dann nicht mehr kochen lassen, nur erwärmen).

Inzwischen die Cashewkerne goldbraun rösten und grob hacken. Das Curry mit den Cashewkernen und dem Koriander garnieren.



### Chapati:

Das Mehl und das Salz in einer Schüssel vermischen. 80 ml Wasser und das Rapsöl nach und nach dazugeben, gut vermischen und zu einem Teig kneten. Den Teig rund 15 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig sechs gleich große Kugeln formen, flach drücken und dünn ausrollen. Eine beschichtete Bratpfanne leer erhitzen. Die Teigfladen darin ohne Zugabe von Fett einzeln einige Sekunden ausbacken, bis sie kleine braune Flecken aufweisen. Wenden und von der anderen Seite bräunen.



Die Chapati auf beiden Seiten mit Öl bepinseln und lauwarm mit dem Gurkencurry servieren.



### ☛ Snacks:

Brokkoliblatt-Chips	26
Federkohlwurzel, frittiert, an Sesammarinade	218
Knoblauch-Petersilienstiel-Focaccia	86
Kohlrabiblatt-Brötchen mit getrockneten Tomaten	40
Kürbiskerne, gebrannte	184
Radieschenschoten-Snack	188
Randenblatt-Bruschetta mit Jersey Blue und Pinienkernen	54
Wurzelchips mit Birnen-Dörrfeigen-Chutney	214

### ☛ Vorspeisen:

Blumenkohlstrunk-Pannacotta mit Kapern-Vinaigrette	152
Chicorée, Rotwein-, mit Papayakernen und Feta	186
Eierschwämmchen mit Quinoa und Frühlingszwiebelwurzel	220
Federkohlrippen-Tempura mit Zitronen-Soja-Dip	78
Karotten-Baba-Ganoush mit Bulgursalat	38
Karottenstiel-Falafel mit Linsen-Hummus	82
Kartoffel-Brokkolistrunk-Bratlinge	154
Platterbsensalat mit Oliven an Tomatenkern-Sauce	198
Radieschenblatt-Salat mit karamellisierten Kürbiskernen	52
Randen mit Schwarzer-Knoblauch-Butter	56
Randenblatt-Bruschetta mit Jersey Blue und Pinienkernen	54
Rosenkohl-Dahlienknollen-Salat, lauwarmer	216
Sobanudelsalat mit Erbsentrieben, Pfefferminze und Tofu	30
Sonnenblumenblütenblatt-Salat mit Ziegenfrischkäse	194
Spargeln, weiße, mit Bärlauchblüten, Mandeln und Dill	180
Wassermelonenschalen-Salat Som tam taengmo	130
Weißkohlstrunk mit schwarzer Nuss und Silberzwiebel	160

### ☛ Suppen:

Erbsenschalen-Suppe mit Belper Knolle	108
Frühlingszwiebel-Vichyssoise mit Avocadotatar	176
Kartoffelschalen-Suppe, klare, mit Buchweizen und Schnittlauch	114
Misosuppe mit Kapuzinerkressewurzel, Shiitake und Tofu	222
Tomatensuppe, kalte, mit Stangensellerieblättern und Wodka	58
Wassermelonensuppe, kalte, mit Melonenschalen-Chutney	128

### ☛ Hauptspeisen:

Apfel-Linsen mit Pastinakenpüree und Eierschwämmchen	124
Auberginen und Kürbistriebe an Kokossauce	46
Blumenkohlblatt-Curry mit Kartoffeln	24
Brokkoliblatt-Capuns	28
Chicoréewurzel-Ravioli mit Orangen-Vanille-Beurre-blanc	212
Dinkel mit Artischockenstängel und geräuchertem Ricotta	150
Fenchel-Aprikosen-Gemüse mit Kräuter-Couscous	174
Gurkencurry mit Chapati	182
Käferbohnen-Eintopf mit Kohlrabi und getrockneten Kirschen	42
Karottenschalen-Pakorras mit Linsen-Dal	112
Laugenknödel mit äußeren Kopfsalatblättern und Morcheln	44
Reis mit Lauchgrün, Dill und Berberitzen	48
Reisnudeln mit Brokkolistrunk und Tempeh	156

Rotkohlstrunk, geschmorter, mit Orangen-Polenta	158
Safranrisotto mit Fenchelkraut, Cherrytomaten und Ricotta	32
Schupfnudeln mit Federkohlrrippen	76
Sesam-Honig-Kürbis mit Kichererbsen und Tahina-Quark	118
Spaghetti mit Radieschenblatt-Ziegenkäse-Pesto	50
Tofu-Kohlrabistiel-Teigtaschen, gebratene	84

### ➤ Beilagen:

Kartoffel-Brokkolistrunk-Bratlinge	154
Knoblauch-Petersilienstiel-Focaccia	86
Randen mit Schwarzer-Knoblauch-Butter	56
Reis mit Lauchgrün, Dill und Berberitzen	48
Spargeln, weiße, mit Bärlauchblüten, Mandeln und Dill	180

### ➤ Käse und Desserts:

Brie mit Fenchel-Chutney und Fenchelkraut-Meringues	34
Erdbeeren mit Rhabarberblütensirup und Pistazien-Crumble	192
Kaffee-Walnussblatt-Granité	60
Mais-Parfait mit frittierten Maishaaren	120
Orangenschalen-Galgant-Kuchen	122
Randenstiel-Kompott mit Quark-Ricotta-Creme	88
Schokoladenkuchen mit Rapskernen und Himbeerkonfitüre	190

### ➤ Gebäck:

Knoblauch-Petersilienstiel-Focaccia	86	312
Kohlrabiblatt-Brötchen und getrockneten Tomaten	40	313

### ➤ Frühstück:

Apfelschalen-Granola mit getrockneten Stachelbeeren	104
Karottenkraut-Smoothie mit Aprikose und Banane	36
Kokos-Bananenschalen-Pancakes	106

### ➤ Eingemachtes:

Honig-Balsamico-Bärlauchknospen	178
Kohlrabischalen-Pickles mit Rosa Pfeffer	116
Tomatenkern-Konfitüre, pikante	196
Wassermelonenschalen-Chutney	126

### ➤ Getränke:

Ananasstrunk-Eistee	148
Birnen-Fenchelstiel-Saft	80
Gurkenschalen-Limonade mit Ingwer	110
Karottenkraut-Smoothie mit Aprikose und Banane	36
Löwenzahnwurzeln-Kaffee	226

### ➤ Basisrezepte:

Gemüsebouillon aus Wurzelgemüseschalen	134
Rotwein-Balsamico-Sauce aus Wurzelgemüseschalen	132

Löwenzahnwurzeln austreiben	224
-----------------------------	-----