



Sie retten die letzten Knollen aus dem Winterboden: Bio-Bauer Stefan Brunner (links) und Koch Sandro Dubach kann das garstige Wetter nichts anhaben, wenns ums Oca-Ernten geht.

Im Berner Seeland
**Obacht,
der Oca kommt!**

Ein Gspänli für die Wurzelgemüsefamilie: **Knolliger Sauerklee**, auch Oca genannt, bringt neue Aromen, Farben und Kreativität in die Winterküche. Der experimentierfreudige Bio-Bauer Stefan Brunner hat ihn auf seinem Hof in Spins bei Aarberg BE als einer der Ersten hierzulande angebaut.

Text **Sabrina Glanzmann** Fotos **Winfried Heinze** Styling **Vera Guala**



Ein Kessel Buntes: In den kälteren Monaten kochen Brunners gerne einen wärmenden Eintopf über dem Feuer – aus viel gesundem Gemüse von den eigenen Feldern, Oca inklusive.



Blick aufs Wohnhaus hinter dem Hof.



Auch im hauseigenen Laden gibt es die vielen Schätze der Brunners zu kaufen.



Der Hotpot mit Windfang wartet auf seinen Einsatz.

Das Grau verleiht dem Seeland einen mystischen Reiz



Haus für Hühner: Dieser umgebaute Wohnwagen ist das Reich der gefiederten Eichhof-Bewohner.



Schnell unters Wasser, was von der Erde befreit werden und in den Topf kommen soll.

ESSEN & TRINKEN



Neugieriges Kerlchen: Camilo, eines der vier Hofpferde.



Plaketten von den erfolgreichen Teilnahmen mit den Pferden an Fahrconours.



Vom Feuer gut gewärmt, geniessen Lorena und Stefan Brunner mit Sandro Dubach einen Apéro im Freien.

Der Stewi wartet geduldig auf wärmere Zeiten.



Die Oca-Knollen leuchten fast in der braunen Erde.

Oca-Chips mit Oca-Bohnen-Hummus

Zum Apéro für 4 Personen

Zutaten

▪ 85 g weisse Bohnen (Sorte «Spello») ▪ 1 Suppenzwiebel
▪ ½ Knoblauchzehe ▪ 200 g Oca ▪ wenig Olivenöl
▪ 1 dl Weisswein ▪ 4 dl Gemüsebouillon ▪ 4 EL Olivenöl ▪ Salz
und Pfeffer ▪ etwas Chilisaucе ▪ wenig Olivenöl ▪ etwas
Schnittlauch ▪ 1 Prise orientalisches Gewürz (z. B. Zatar, Ducca
oder Ras el Hanout) ▪ Frittieröl (z. B. Holl-Rapsöl) ▪ Salz

Zubereitung

1. Am Vortag die weissen Bohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.
2. Am Kochtag die Suppenzwiebel und die halbe Knoblauchzehe rüsten und in kleine Würfel schneiden. Ca. 150 Gramm des Ocas waschen und in gleich grosse Würfel schneiden.

3. In einem Kochtopf Zwiebel, Knoblauch und Oca-Würfel in wenig Olivenöl dünsten. Nach etwa 5 Minuten mit Weisswein ablöschen. Sobald der Wein verdunstet ist, den Topf mit der Bouillon auffüllen. Die eingeweichten weissen Bohnen dazugeben. Alles ca. 20 Minuten kochen lassen, bis es weich ist.
4. Den Topfinhalt in einem Bechermixer fein zu einem Püree mixen. Das Olivenöl während des Mixens hinzufügen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Chilisaucе nach Belieben abschmecken. Den Hummus in den Kühlschrank stellen. Sobald die Masse kalt ist, in einer Schale anrichten und etwas Olivenöl, Schnittlauch und orientalisches Gewürz darauf verteilen.
5. Die restlichen 50 Gramm des Ocas waschen und mit einem Hobel oder einer Mandoline in feine, gleich grosse Scheiben schneiden. In einem Topf oder einer Fritteuse das Öl auf ungefähr 160 Grad erhitzen. Die Oca-Scheiben darin frittieren. Sobald sie goldig werden, sind sie fertig. Aus dem Topf nehmen, salzen und mit dem Hummus servieren.

Knabbern und Dippen mal anders: Frittierte Oca-Scheiben und dazu ein orientalisch angehauchter Hummus aus Oca und weissen Bohnen sorgen für das besondere Etwas auf dem Apérobuffet.

D

Der Regen macht wohl gerade Ausdauertraining: Für das viele Wasser, das an diesem grauen Wintermorgen unaufhörlich vom Himmel herunterprasselt, ist «Bindfäden» noch ein milder Ausdruck. Stefan Brunner nimmt aber gelassen. «Der Nebel hat heute also noch seinen nassen Kollegen mitgebracht, uns solls recht sein», sagt er und zieht dabei die Kappe über beide Ohren. Ein Dezembertag auf seinem Betrieb Eichhof in Spins bei Aarberg, wie ihn der Bio-Bauer bestens kennt. Das Dörfchen mit knapp hundert Einwohnerinnen und Einwohnern liegt mitten im Berner Seeland – dort, wo sich die Nebelsuppe in der kälteren Jahreszeit besonders gern und besonders hartnäckig hält. «Ich sage immer: Mit einer solch mystischen Stimmung kann das Oberland nicht aufwarten, da muss man schon zu uns kommen», sagt Stefan Brunner und lacht schelmisch. Humor, das werden wir im Lauf unseres Besuchs noch paar Mal feststellen, gehört zu den Werkzeugen des 36-Jährigen ebenso dazu wie eine grosse Portion Neugier und Experimentierfreude. Und das wiederum spiegelt sich ganz unmittelbar in den Produkten wider, für die der Eichhof weit über das Seeland hinaus bekannt ist.

«Feldforscher» auf dem Bio-Hof
2010 war es, als Stefan gemeinsam mit seiner Frau Lorena den Hof von seinen Eltern übernahm. Erste Amtshandlung der beiden war die Umstellung auf biologischen Gemüse- und Ackerbau. In einem zweiten Schritt realisierte Stefan

Ein Hof, auf dem Neues auf den Tisch kommt



Zmittagszeit ist Familienzeit: Lorena und Stefan Brunner mit ihren Kindern Elias, Ismael, Michael und Elena (von links). Lorena schöpft gerade die gebratenen Oca-Knollen.

2014 ein Projekt, das ihm schon lange am Herzen lag: ein Schaugarten gleich hinter dem Haus. Dort baut er seither versuchsweise alles Neue an, was es auf die vierzehn Hektaren Fruchtfolgefläche des Betriebs schaffen könnte.

Weit über zweihundert verschiedene Kulturen – etliche davon stammen aus anderen Ländern und Breitengraden – haben in diesem Freiluftlabor die Testphase durchlaufen. Quinoa und Amaranth etwa sind inzwischen längst im Eichhof-Standardsortiment zu finden. Auch mit Speisefarn, Korianderwurzel, Cassisholz, Kichererbsen und unbekannteren Kürbissorten haben Brunners bereits erfolgreich experimentiert – und

ebenfalls mit südamerikanischem Wurzelgemüse. Seit 2015 pflanzt Stefan Brunner den sogenannten Knolligen Sauerklee *Oxalis tuberosa* an, in Anlehnung an den botanischen Namen auch als Oca bekannt. Heute ist dieser an Gemüsemärkten schweizweit zu finden, ab November bis in den März hinein. Auch als Peruanischer Sauerklee wird Oca gerne bezeichnet, da seine Heimat in den Anden liegt. Dort wird er seit Jahrhunderten kultiviert und auf einer Höhe von 1500 bis 2500 Metern über Meer angebaut. Kein Wunder, fühlt sich das Sauerkleegewächs bei kühlen Temperaturen besonders wohl – so lange, bis die grünen kleeblattförmigen Blätter vor



Poke Bowls haben ihren Ursprung in der hawaiianischen Küche. «Poke» bedeutet «in Stücke schneiden.»

Oca-Poke-Bowl

Vorspeise für 4 Personen

Zutaten

- 6 Rüebli
- 200 g Oca
- 240 g Tessiner Risottoreis
- ¼ weisser Kabis gross
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL heller Essig (z. B. Quittenessig)
- Salz und Pfeffer
- getrocknete Kräuter (Oregano, Petersilie etc.)
- 2 Birnen

Zubereitung

- 1.** Kochtopf mit Salzwasser zum Blanchieren aufsetzen. Die Rüebli rüsten und in gleichmässig grosse Stücke schneiden. Den Oca waschen, halbieren und zusammen mit den Rüebli im Topf gar kochen.
- 2.** Das Gemüse mit einer Kelle herausnehmen und in einer Schüssel

mit kaltem Wasser kühlen. Das übrig gebliebene Gemüsewasser verwenden, um den Risottoreis nach Packungsangabe zu garen.

3. Den Kabis in Blätter teilen und in gleich grosse Stücke schneiden. Rapsöl und Essig vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

4. Gemüse, Reis und Kabis in vier Schüsselchen nebeneinander anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln. Zum Schluss die Birnen waschen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und fächerartig ebenfalls in den Schüsselchen verteilen.

Tipp So wird das Gemüse besonders aromatisch: Kabis und Oca in einer heissen Pfanne in wenig Öl kurz anbraten.

dem ersten Frost kapitulieren und die Knollen geerntet werden. Die essbaren Rhizome bilden sich am Ende der dünnen Wurzeln und sind je nach Sorte leuchtend gelb, rötlich, rosa oder haben auch mal orangene Farbtöne. Und sie haben es ganz schön in sich: Hundert Gramm Oca decken bis zu sechzig Prozent des täglichen Bedarfs an Vitamin C. Calcium, Zink und Eisen sind ebenfalls reichlich enthalten. Ein ganz schön potentes Wintergemüse also, das auch perfekt ins Berner Seeland passen würde – davon war Stefan Brunner überzeugt, als er durch die Bio-Produzentenorganisation Terraviva zum ersten Mal auf Oca aufmerksam wurde. «Ich war gleich total fasziniert davon. Diese farbigen Knollen waren nur schon optisch eine tolle Ergänzung zum bekannten hiesigen Wurzelgemüse. Mit ihnen wollte ich mich unbedingt näher befassen.»

Beim Wachsen ein Spätzünder

Die ersten Anbauversuche im Folientunnel waren sozusagen die Kennenlernphase von Stefan Brunner und dem südamerikanischen Gewächs. Er zählte zu den ersten Bauern hierzulande, die es für sich entdeckt hatten. Inzwischen setzt er den Knolligen Sauerklee direkt ins Freiland – und zwar jeweils die Mutterknollen der vorangegangenen Saison, die «noch am besten im Schuss» sind. Ihre nächsten Nachbarn sind dort unter anderem Süsskartoffeln oder verschiedene Federkohlsorten.

Auf diesem nicht weit vom Hof entfernten Feld sind wir mittlerweile angekommen – eingepackt in (hoffentlich) dichte Regenjacken und mit Schuhwerk an den Füßen, das es locker mit dem matschigen Boden aufnehmen kann. Hier werden in den nächsten Tagen die letzten Oca-Knollen geerntet, und zwar ausschliesslich von Hand mit einer Spatengabel. Zu fein sind die Würzelchen, zu schnell ist ihre hauchdünne schuppige Haut verletzt, um die Arbeit einer Maschine zu überlassen.



Oca-Knollen sind die essbaren Rhizome der Pflanzenart Knolliger Sauerklee. Diese gehört zur Familie der Sauerkelegewächse.

Kleine Farbtupfer für trüb-graue Wintertage



Eine Suppe, die Magen und Herz gleichermaßen erwärmt – und erst noch mit Shrimps aus Schweizer Zucht.

Wintersuppe mit Oca und Schweizer Shrimps

Vorspeise für 4 Personen

Zutaten

- 12 Swiss Shrimps (an ausgewählten Fischtheken oder via Webshop erhältlich)
- 1 Saucenzwiebel • 2 Rüebli
- 1 Kohlrabi • 250 g Oca
- 50 g Champignons • wenig Rapsöl • 1 dl Mirinsud (im gut sortierten Detailhandel oder im Asia-Laden erhältlich)
- 2 l Wasser • 3 EL Misopaste (im gut sortierten Detailhandel oder im Asia-Laden erhältlich)
- 150 g Reismudeln • Salz und Pfeffer • 2 EL geröstetes Sesamöl • frischer Koriander

Zubereitung

1. Die Shrimps von den Karkassen befreien. Diese gut auswaschen und im Ofen auf einem mit Backpapier belegten Blech während ca. 20 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze rösten.

2. Währenddessen die Zwiebel, die Rüebli und den Kohlrabi schälen, den Oca und die Champignons waschen. Alles in gleich grosse Stücke schneiden und in einem Topf in wenig Rapsöl dünsten. Mit dem Mirinsud ablöschen und mit dem Wasser aufgiessen.

3. Die Misopaste und die Karkassen beifügen. Damit sich der Geschmack optimal entfalten kann, die Suppe rund 20 Minuten kochen lassen. Danach die Karkassen wieder entfernen.

4. Die Reismudeln separat in gesalzenem Wasser weich kochen. Die ausgelösten Shrimps in einer heissen Pfanne kurz braten, zusammen mit der Suppe und den Reismudeln in Bowls anrichten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sesamöl und frischem Koriander garnieren.

Kein Knöllchen zu klein, eine edle Zutat zu sein

Der sorgfältige Umgang mit den Knöllchen ist genauso wichtig wie die Geduld bis zum Erntebeginn. «Man kann Oca noch so früh im Jahr setzen, als Kurztagpflanze entwickelt sie ihre Knollen trotzdem immer erst ab Herbst, wenn die Tage weniger als zwölf Stunden lang sind», erzählt Stefan Brunner. 2020 zum Beispiel, als sich der Frühherbst schon von einer sehr kalten Seite zeigte, fiel die Wachstumsperiode für Oca relativ kurz aus – entsprechend klein waren auch die Knollen. «In wärmeren Jahren können sie aber durchaus so gross wie Einmachgurken werden. So wie diese hier», sagt Stefan Brunner und reicht das prächtige rote Exemplar der

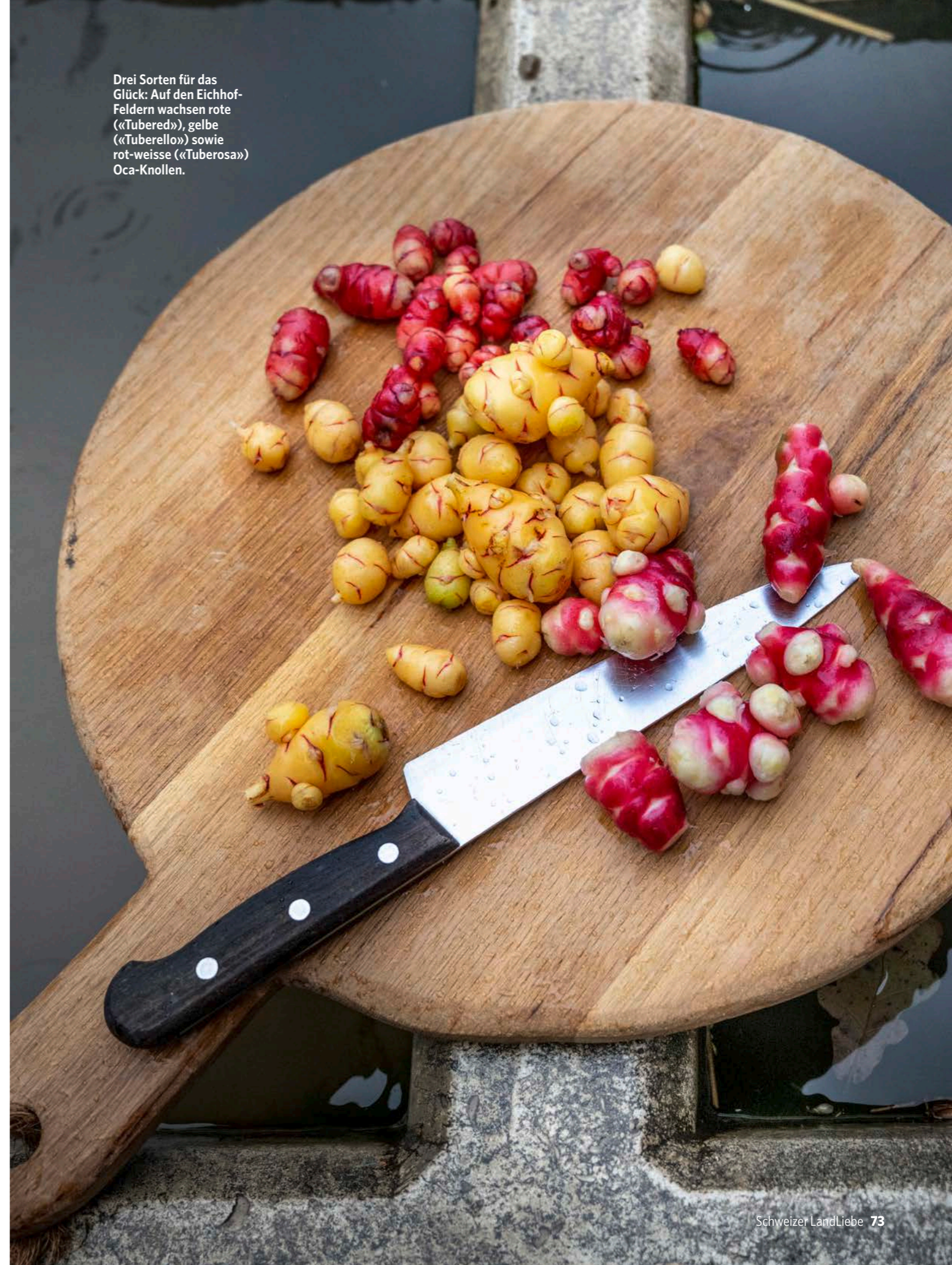
Sorte «Tubered» an Sandro Dubach weiter. Als bekennender Oca-Fan wollte es sich der Koch nicht nehmen lassen, dabei zu sein, wenn das farbige Gemüse aus dem braunen Boden kommt.

Kennengelernt haben sich Dubach und Brunner über den Verein Echter Weizen, den der Koch 2016 mitgegründet hatte. Der Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, wertvolle alte Getreidesorten zu retten und zu vermehren, und Stefan Brunner gehört zu den Bauern, die für den Verein ebensolche Sorten anbauen. Sandro Dubach haben es längst auch die zahlreichen weiteren innovativen Kulturen vom Eichhof angetan – allen voran der Knollige Sauerklee. Gerade



Im kühlen Lager stapeln sich die Kisten, gut gefüllt mit Oca und Co.

Drei Sorten für das Glück: Auf den Eichhof-Feldern wachsen rote («Tubered»), gelbe («Tuberello») sowie rot-weiße («Tuberosa») Oca-Knollen.



Lachsforelle im Ofen pochiert mit Navetten und Oca

Hauptspeise für 4 Personen

Zutaten

- 200g Oca • 2 Navetten
- 4 Schweizer Lachsforellenfilets
- Salz und Pfeffer • 5 dl Wasser
- 3,5 dl Noilly Prat • 5 dl Mandelmilch, ungesüsst • wenig Rapsöl • 1 Apfel (z. B. Sorte «Golden») • Salz und Pfeffer • wenige Pinienkerne

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Oca und die Navetten waschen, schälen und in gleichmässige Scheiben schneiden. Die Lachsforellenfilets von ihren Gräten befreien.
2. In einer Gratinform die Oca- und die Navettenstücke gleichmässig verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser und Noilly Prat bedecken.

Die Gratinform ca. 20 Minuten in den Ofen stellen und die Flüssigkeit etwas einreduzieren lassen. Gratinform aus dem Ofen nehmen, die restliche Flüssigkeit abgiessen und mit der Mandelmilch in einer Bratpfanne vermischen und im Ofen fertig backen. Das Gemüse mit etwas Rapsöl vermischen und im Ofen fertig backen.

3. Die Fischfilets in der Bratpfanne im Sud pochieren. Dafür diesen einmal aufkochen, Platte abstellen und die Filets im Sud versenken (je nach Grösse der Pfanne nacheinander oder gleichzeitig). Je nach Dicke ist der Fisch nach ca. 5 Minuten gar.
4. Den Apfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fisch mit dem Gemüse und dem restlichen Sud anrichten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Apfelscheiben belegen und zum Schluss mit Pinienkernen bestreuen.



Ein Bild von einem Gericht: Symphonie in Gelb-Orange mit einem Schweizer Forellenfilet als passender Krönung.

reibt er eine kleine, frisch geerntete Knolle in den Händen sauber und beisst hinein. «Herrlich, diese Säure!», schwärmt er. In den rohen, knackigen Oca-Knollen kommen vor allem zitronige und rhabarberähnliche Noten zur Geltung, was mit dem Oxalsäuregehalt zu tun hat. «Die enthaltenen Mengen sind allerdings gering. Gerade auch die jungen Blätter und die Stiele der Pflanze lassen sich prima als Salat oder als Würzkraut verwenden», erzählt Sandro Dubach. Bei den Knollen verliert sich die Säure beim Kochen, und der Geschmack wird milder und die Konsistenz weicher, was beides an Kartoffeln erinnert. «Und im Vergleich zu anderen Knollen enthält Oca mehr Stärke, das macht ihn vom Apéro bis in den Dessertbereich total vielseitig verwendbar.» Wie vielseitig, das wird der 29-jährige Profikoch gleich zeigen. Die grünen Gemüseboxen sind nun gut gefüllt, und auf dem Hof warten weitere Zutaten darauf, zusammen mit dem Knolligen Sauerklee zu feinen Wintergerichten zu werden. Ab in die Küche!

Das Produkt an erster Stelle

Sandro Dubach liebt es, für seine Rezepte jedes Lebensmittel ganz bewusst auszuwählen – dass dabei Regionalität und Saisonalität im Vordergrund stehen, versteht sich für ihn von selbst. Seine Wurzeln in der Kulinarik hat der gebürtige Thuner in der Spitzengastronomie. Nach der Kochlehre im Fünfsternhotel Lenkerhof an der Lenk hat er mehrere Jahre im mittlerweile geschlossenen Gourmetrestaurant Eisblume in Worb gewirkt. An diversen renommierten Wettbewerben kochte er sich regelmässig in die vorderen Ränge, und 2016 machte er sich als erst 23-Jähriger mit dem Unternehmen Roh & Nobel selbstständig. Seither stellt er mit Geschäftspartner Marco Stooss und seinem Team schweizweit Caterings, Anlässe und

Gut fürs Gemüt und gut für die Gesundheit

So vergeht der Schlechtwetterblues im Nu: Das Getreiderisotto wird mit weich gekochten Oca-Stücken verfeinert. Auch fleischlos ein Genuss!

Getreiderisotto mit Oca und gebratener Lammhuft

Hauptspeise für 4 Personen

Zutaten

- 280 g Getreiderisotto (vom Verein Echter Weizen) • 4 Zwiebeln
- etwas Butter • 1 Knoblauchzehe, gepresst • 4 dl Weisswein
- 2 l Gemüsebouillon • 400 g Oca • 4 Lammhüftchen, pro Stück ca. 250 g (wichtig: 1 Stunde vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen) • etwas Bratbutter • Salz und Pfeffer • 40 g Butter
- 3 dl Vollrahm • 150 g geriebener Käse • gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Am Vortag das Getreiderisotto in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und über Nacht einweichen.
2. Am Kochtag die Zwiebeln in feine Würfel schneiden, diese in einem Topf in etwas Butter dünsten. Die Getreidekörner und den Knoblauch beifügen und alles kräftig dünsten.

Mit dem Weisswein ablöschen und auf kleiner Stufe einköcheln lassen.

3. Sobald der Weisswein verdunstet ist, mit der Bouillon auffüllen und das Getreide während ca. 40 Minuten weich kochen. Den Oca waschen, in gleich grosse Stücke schneiden und nach 20 Minuten Kochzeit zum Getreide dazugeben.
4. Währenddessen die Lammhüftchen zubereiten. Dafür den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und in der Bratpfanne die Bratbutter erwärmen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf allen Seiten kurz anbraten. Danach in eine Gratinform oder direkt auf ein Backgitter legen und im Ofen 6 Minuten fertig garen. Nach dem Garen das Hüftchen kurz abstehen lassen, damit sich die Hitze im Fleisch gleichmässig verteilt und der Garpunkt erreicht wird.
5. Kurz vor dem Servieren Butter, Rahm und geriebenen Käse unter den Getreiderisotto mischen. In eine Schüssel geben, mit der aufgeschnittenen Huft und der Petersilie garnieren.

Oca-Schokoladenkuchen

Dessert für 4 Personen
(Springform mit 18 cm Durchmesser)

Zutaten

- 200 g Mürbeteig (gekauft oder selbst gemacht)
- getrocknete Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen zum «Blindbacken»
- 250 g Oca
- 300 g Vollmilch
- 300 g Vollrahm
- 200 g dunkle Schokolade (72 % Kakaoanteil), grob gehackt
- 2 Eier, verknüpft

Zubereitung

1. Zuerst den Mürbeteig vorbacken («blindbacken»): die Springform einfetten, den Teig hineingeben und am Rand gut andrücken. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Backpapier auslegen und die getrockneten Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen darauf verteilen. Auf ein Backblech geben und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze) auf der mittleren Rille ca. 20 Minuten backen.

2. In der Zwischenzeit einen Kochtopf mit Wasser füllen. Den gewaschenen Oca hineingeben, aufkochen und weich garen. Mit einem Stand- oder Stabmixer pürieren.

3. Milch und Rahm in einer Pfanne zusammen aufkochen. Vom Herd wegziehen, Schokolade dazugeben und schmelzen lassen. Mit einem Schwingbesen gut rühren. Das Oca-Püree beigegeben, zum Schluss die Eier dazurühren. Achtung: Die Masse darf nicht mehr zu heiss sein (unter 80 Grad), sonst gerinnt das Ei.

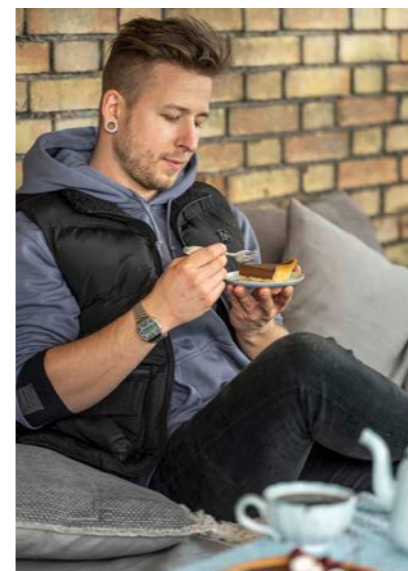
4. Die flüssige Füllung gleichmässig auf den Mürbeteigboden giessen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) rund 15 Minuten backen. Aussen zum Rand hin sollte die Masse fest sein, innen darf es ruhig noch etwas cremig aussehen, wenn man am Blech rüttelt (beim Auskühlen härtet die Masse noch nach). Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.

Tipp Mit Schlagrahm und eingelegten Kirschen garnieren



Spezielles auf dem Teller ist hier ganz normal

Oca kann auch süss – und wie! Bei diesem himmlischen Schokoladenkuchen sorgen die vielseitigen Knöllchen in Püreeform für eine verführerisch cremige, samtig feine Textur.



Kuchen geht immer: Koch Sandro Dubach geniesst seine Oca-Schoggi-Kreation.

Kochkurse auf die Beine, seit Herbst 2021 auch im eigenen Eventlokal Aliana in Rüfenacht BE. Das Credo über allem: Das Produkt steht an erster Stelle. «Nehmen wir die Oca-Poke-Bowl. Poke Bowls sind nichts anderes als Schüsseln voller farbenfrohen kalten Zutaten. Verschiedene marinierte Salate, eine Protein- und eine Stärkekomponente sind meist mit dabei. Roher Oca eignet sich besonders gut für eine solche Bowl. Er ist ein gesunder Frischekick, den wir in diesen Tagen gut brauchen können», sagt Sandro Dubach, während er eine Birne zum Anrichten in dünne Scheiben schneidet. In peruanischen, bolivianischen und kolumbianischen Küchen wird Oca übrigens gern zu Sirup oder Konfitüren verarbeitet. Beliebt ist auch ein Erfrischungsgetränk daraus. Dafür wird geschnittener Oca einfach über Nacht in Wasser eingeweicht. Das Wasser giesst man am Morgen ab, ersetzt es durch frisches und püriert das Ganze – fertig ist der Frühstücksdink. Wer es etwas süsser möchte, gibt noch etwas Honig dazu.

Wer Hummus mag, den bekannten und beliebten orientalischen Dip aus pürierten Kichererbsen, wird Sandro Dubachs Version lieben: Aus weissen Bohnen und Oca zubereitet und mit Chips aus frittierten Oca-Scheibchen serviert, steht im Handumdrehen ein etwas anderer Apérosnack auf dem Tisch. Wie gut das schmeckt, wird von der hofeigenen Jury genüsslich bezeugt. Lorenas und Stefans Kinder Michael, Elias, Ismael und Elena haben den



Der Berner Bio-Bauer Stefan Brunner heckt fast pausenlos neue Ideen aus – umso mehr braucht es ab und zu eine Stärkung aus den hofeigenen Produkten.

Hummus und die Chips im Nu verputzt. «S isch wäuts fein gsi!», sagt die kleine Elena strahlend. Was sie wohl erst beim Schoggikuchen mit Oca sagt? Wir wetten, sie wird dessem Cheesecake-ähnlichem Schmelz ebenso kaum widerstehen können wie wir.

Seeländer Erdnüssli und Sesam

Um die hundert Kilogramm Oca-Knollen verkauft Stefan Brunner pro Saison. Nach der Ernte warten sie gut gekühlt im Lager darauf, im Hofladen oder per Gemüseabo zu den Kundinnen und Kunden zu kommen. Und die Liste des Eichhofs kann sich sehen lassen: Darauf sind über hundert verschiedene Gemüse

und Früchte aufgeführt – ein stolzes Angebot, das im Liefergebiet auf grosses Interesse stösst. Familie Brunner hat schon neue Pläne und Projekte: Seit 2019 ist sie daran, den Betrieb auf regenerative Landwirtschaft umzustellen und sich vertieft mit Bodenstrukturen zu beschäftigen, um mittelfristig ganz nach dem Prinzip der Permakultur anzubauen. Und natürlich gibt es im Schaugarten schon wieder neue spannende Versuchsanbauten zu entdecken. Elf verschiedene Sorten Erdnüsse zum Beispiel gehören dazu, ebenso Sesam, Chia oder Zitronengras.

Keine Frage: Egal bei welchem Wetter, hier gedeiht ständig etwas Neues.

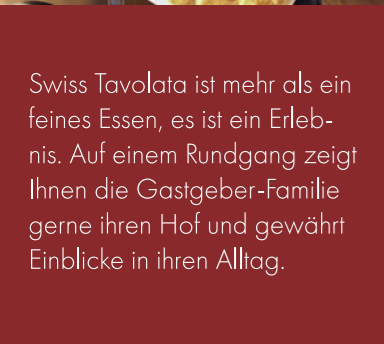
SWISS TAVOLATA

Landfrauen kochen für Sie
Tables d'hôtes à la ferme
Vi ospitiamo in fattoria
Dining on a farm

Treten Sie ein und nehmen Sie Platz in den heimeligen Stuben von uns Bäuerinnen und Landfrauen aus allen Regionen der Schweiz. Wir haben den Tisch für Sie liebevoll gedeckt.



Freuen Sie sich auf ein gastronomisches Erlebnis der besonderen Art: echte Schweizer Küche ganz privat. Saisonale Gerichte aus nachhaltigen Produkten vom eigenen Hof oder aus der Region.



Swiss Tavolata ist mehr als ein feines Essen, es ist ein Erlebnis. Auf einem Rundgang zeigt Ihnen die Gastgeber-Familie gerne ihren Hof und gewährt Einblicke in ihren Alltag.



Weiteren Infos zum Swiss Tavolata-Angebot unter swisstavolata.ch



Bon im Wert von Fr. 20.-
Einzulösen anlässlich einer Tavolata ab 2 Personen

Buchen Sie Ihre Tavolata direkt bei der Gastgeberin Ihrer Wahl.
Alle Angaben finden Sie unter www.swisstavolata.ch

Angebot gültig bis 31.12.2022

Kulinarische Schätze aus den Anden

Oca ist in bester Gesellschaft: Auch an dere **knollige Gemüsesorten Südamerikas** landen immer öfter in hiesigen Pfannen.



Auch die grünen Blätter und die gelben Blüten sind essbar: der Knollige Sauerklee (Oca) aus der Familie der Sauerkleegegewächse.

Sie sind in Ländern wie Peru, Bolivien, Ecuador oder Kolumbien unverzichtbare Grundnahrungsmittel. Oca, Olluco, Maca und Co. gehören bereits seit Jahrtausenden fest zur südamerikanischen Esskultur dazu. Auch als beliebte und oft eingesetzte Heilpflanzen haben sie eine lange Tradition. Die Knollengewächse werden im Andengebiet angebaut, je nach Sorte in Höhen zwischen 1000 und 3500 Metern. Als robuste Pflanzen sind sie ein raues Klima, schnelle Wetterumschwünge und grosse Temperaturschwankungen bestens gewohnt. Auch hierzulande haben viele Bauern und Produzentinnen die südamerikanischen Knollen längst für sich entdeckt: So sind sie inzwischen in vielen Auslagen von hiesigen Märkten und in den Regalen der Hofläden keine Seltenheit mehr.

Wer auf Nummer sicher gehen will, fragt am besten beim Bauernbetrieb seines Vertrauens nach, ob Andengemüse zum Sortiment gehört. Oder man lässt sich auf einem Streifzug durch den Markt davon überraschen, an welchem Stand es das Gemüse zu kaufen gibt. **Sabrina Glanzmann**



GIBT GERICHTEN SÜSSE: YACÓN
Yacón, ein Verwandter des Topinamburs, schmeckt süsslich-frisch. Yacón-Sirup ist ein ideales Süssungsmittel für Diabetikerinnen und Diabetiker. Dank dem hohen Inulingehalt der Pflanze gehen andere Kohlenhydrate aus der Nahrung langsamer ins Blut über, und hohe Blutzuckerspitzen werden vermieden.

ERDIGES ERLEBNIS: OLLUCO

In den Anden wird Olluco (auch Ulluco, Ruba oder Knollenbaselle) liebevoll «Papa Lisa» genannt. Die erdig schmeckende Knolle wird dort gern mit Oca und Randen an festlichen Anlässen wie Geburtstagen oder Hochzeiten gegessen. Generell ist sie eine beliebte Zutat in Eintöpfen und Suppen.

EIN HAUCH VON ZIMT: MASHUA

Die Knollige Kapuzinerkresse hört auch auf den Namen Mashua, Cubio oder Zimt-kartoffel. Letzteren verdankt sie ihrem feinen Geschmack nach Zimt und Anis, den sie nach dem Kochen entwickelt. Roh ist ihr Aroma sehr scharf, es erinnert an Kresse – ein paar Scheiben davon sorgen für Pfiff im Salat.



MALZIGE WÄRME: MACA
In unseren Breitengraden ist Maca vor allem als malzig-süsslich schmeckendes Pulver bekannt zum Verfeinern von Desserts, Smoothies oder Müesli. In Peru werden die Knollen gebacken oder zu Brei verarbeitet und für ihre wärmenden Eigenschaften geschätzt.

