

Zaubertrank wärmt im Januarloch



Wie ein umtriebiger Druide: Domingo S. Domingo leert philippinische Suppe um.

Bilder Walter Pfaffli

KOCHSCHULE Diese bunte Suppe bewirkt wahre Wunder. Sie stopft das eine oder andere Loch und dazu Wissenslücken in der Pflanzenkunde.

Nur noch schnell die Jacke ausziehen, und dann gehts los! Domingo S. Domingo strahlt, während er sorgfältig seine «Ernte» auf einen weissen Teller legt. Es ist gar wunderliches Gemüse, das da liegt, blaue Kartoffeln, ein Rettich mit einem Rotstich und Rüben in allen Farben. «Ich liebe den Berner Märit», sagt der Koch fast ein wenig aufgeregt. Denn auch wenn sie bunt leuchten und exotisch anmuten, die alten Gemüsesorten, gewachsen sind sie alle in der Region.

Wir wollen das Januarloch stopfen: Nur zwölf Franken hat der Sack vom Märit gekostet, aus dem Domingo jetzt Sinigang kochen will. Das ist eine philippinische Bauernsuppe, die er als Kind oft gegessen hat, und die auf den Tisch kam, um den Hunger der Arbeiter zu vertreiben. Aufkommende Zweifel, dass dieses Häufchen Vitamine ein Loch im Bauch stopfen soll, erstickt der Mille-Sens-Koch sofort im Keim: «Diese Suppe füllt. Und sonst gibt man noch Fleisch bei.» Heute ist Speck und Schweinshaxe. Günstig, aber gut. Domingo bereite er die Suppe, die locker als Hauptgang für 4 Personen reiche, auch immer ohne Fleisch zu verrät Domingo. Denn Wurzeln wie Kartoffeln und Stachys sättigen. Letztere sind edle Knollengemüse, die lustig aussehen (wie Raupen) und nussig schmecken. «Stachys, Stärke» – wenn Domingo es sagt, tönt es sogar fast gleich. «Ein neues Jahr, ein neuer Start, da muss es «colourful

sein», murmelt er vor sich hin und beginnt, die so schön farbig leuchtenden Gemüse zu rüsten. Der Fotograf und ich indessen bestaunen die Artenvielfalt. So viele Farben! Und Dutzende Möglichkeiten!

Viele, viele bunte Rüebli

Etwas ist dann doch exotisch: Tamarinde. Domingo bewahrt die Paste, die er nicht auf dem Markt, sondern im Asia-Shop erstanden hat, in einer Plastiktüte auf. Sie schmeckt säuerlich, aber gut können wir uns vorstellen, wie sie die Suppe aufwertet und ihr etwas Holziges verleiht. Wer keine zur Hand hat, nimmt stattdessen etwas weissen Essig.

Jetzt schält Domingo die verschiedenen Rüebli. Sie schmecken unterschiedlich. «Da, probiert», er hält uns Gemüseschalen hin. Die sind hauchdünn, sodass möglichst wenig Abfall entsteht. Dann lernen wir: Zimt passt zu Schweinefleisch. Hm? Wirklich? «Aber sicher», sagt Domingo und schält eine Zwiebel. Von Hand. Es ist eben gerade kein Messer in Reichweite.

Der Koch liebt nicht nur den Gemüsemarkt, sondern auch Ingwer. Das sagt er immer wieder. Die scharfe Wurzel verleihe ein wohliges Gefühl und Wärme, ja, Hitze. So wie die Chilischoten, die er jetzt in feine Rädchen schneidet. «Vorsicht mit Chilis!», mahnt er aber gleich. Zwei Scheibchen zu viel, und sie verdrängen den Geschmack der anderen Zutaten.

Ein guter Koch nimmt sich Zeit

Es blubbert und brodeln im Topf. Wie ein Zaubertrank! Der Suppe entweichen immer neue Geschmäcker, und Domingo ist der

umtriebige Druide, der mit einer bemerkenswerten Regelmässigkeit den Löffel in das Wasser taucht und probiert und umleert. Der stete Dampf über dem Herd und die vielen Rinden und Schalen, auf denen wir schon probierhalber herumgekaut haben, weisen uns den Weg zum letzten und wichtigsten Ratschlag. Es ist einer, den alle guten Köche weitergeben und der doch so schwierig einzuhalten ist: «Das Gemüse verliert den Charakter, wenn es zu schnell gekocht wird. Man muss sich Zeit nehmen.» Ich fühle mich erappt, als Domingo das sagt. Der Fotograf nickt gewissenhaft, und ich bin sicher, auch er nimmt sich vor, sich beim

REZEPT

SINIGANG – PHILIPPINISCHE GEMÜSE- UND FLEISCHSUPPE

Für 4 Personen, mit (Bild links) und ohne Fleisch

80 g Ingwer, 10 g Knoblauch, 90 g frische Tamarinde (oder weisser Essig), 80 g Schalotten. Alles zerkleinern, Ingwer und Knoblauch in 10 ml Rapsöl dünsten, bis der Geschmack von der Pfanne aufsteigt. Tamarinde und Schalotten zugeben.

Fleisch zugeben (z.B. 200 g Speck und 300 g Schweinshaxe), 1 Kräuterbeutel (1 Lorbeerblatt,



Artenvielfalt: Federkohl (links), Stachys, Rüben und Zwiebeln.



Rot im Innern: Ein Rettich vom Berner Markt.



Exotik dank Zimtstange, Lorbeerblätter, Koriandersamen und Sternanis.

nächsten Mal mehr Zeit zu nehmen. Zeit, all die bunten Gemüse richtig anzuschauen, sie vorher zu kosten und langsam zu verarbeiten. Und vielleicht auch, um ein paar Minuten mit dem Gemüsehändler zu reden, der Bäuerin oder einem anderen Kunden am Gemüsekißli. So wie Domingo, der sein Bauernwissen gern zum Besten gibt. Etwa, dass der Federkohl, unsere heutige Dekoration, viel besser schmeckt nach dem ersten Schnee.

Übermut und Optimismus

In der Küche ist es jetzt still. Wir degustieren die Suppe. Fast ist es, als ob wir eine gute Flasche Wein geöffnet, ein kostbares Fass ange-

stochen hätten. Wir können einen Nussgeschmack ausmachen, eine holzige Note hier und ein deftiges Rüebli da. Einen Hauch von Zimt und einen nicht festzulegenden Gout von etwas Erdigem. Er erinnert an ein Winterfeld, aus dem Federkohl herauslugt.

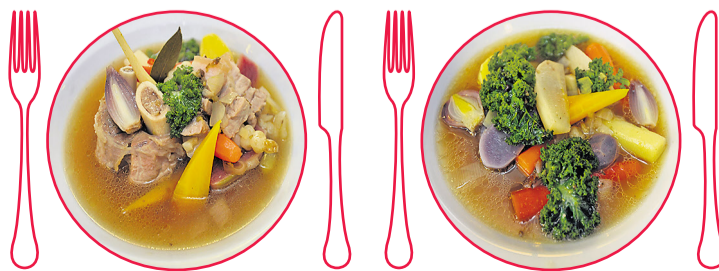
Das sich schnell einstellende Sättigungsgefühl bestätigt, was im Kochtopf wortlos vor sich hin zu brodeln scheint: Dieses Gericht stopft manche Löcher. Übermut und Optimismus machen sich auch noch breit. Denn der Zaubersuppentopf ist immer noch fast voll. Das wird für den ganzen Januar reichen!

Nina Kobelt

SERIE

TRICKS VON SPITZENKÖCHEN
So kochen Profis: In der Serie Kochschule verraten Mitglieder der Jeunes Restaurateurs d'Europe (JRE) jeden ersten Freitag im Monat Tricks aus ihrer Küche. Bei den JRE handelt es sich um Spitzenköche, die alle unter 45 Jahre alt sind. In der heutigen Ausgabe lässt sich **Domingo S. Domingo** vom Restaurant Mille Sens in Bern (15 «Gault Millau»-Punkte) über die Schulter schauen. Er hat für uns zum letzten Mal in der Markthalle gekocht – im Mai zieht er mit seinen Mitarbeitern an die Schweizerhof-Passage 7. Er kocht eine **wärmende Suppe**, die er schon als Kind oft gegessen hat.

Einfach und gut erklärt: Rezept und Anleitung von dieser «Kochschule» sowie von bereits erschienenen online unter kochschule.bernerzeitung.ch.



Letzter Schrei

Süpli zum Magern

Suppen sind ideale kleine Mahlzeiten während der Winterszeit. Insbesondere in der Zeit nach den opulenten Festtagsgelagen. Denn Suppen sind günstig. Und richtig zubereitet, halten sie einen schlank und rank – oder helfen zumindest dabei, allmählich wieder in Form zu kommen.



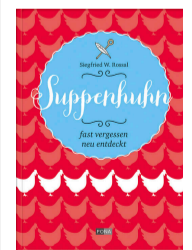
Da es sich nicht jedermann leisten kann, stets ein eigenes Süppchen zu kochen, gibt es Fertigprodukte. Für Kalorienbewusste etwa die Basic-Suppen der deutschen Firma BCM. Die in fünf Geschmacksrichtungen erhältlichen Produkte seien nicht nur «geschmackvoll», steht auf der Medieninformation. «Sie sind auch eine einfache und praktische Vorbeugung gegen den lästigen Winterspeck.»

Alles andere als schlank ist indes die Liste der Zutaten. Ein Beispiel: In der Suppe mit Tomatengeschmack sind von Tomatenpulver über gekörnte Brühe bis zu Saucenbinder und Vitaminmischung viele Zutaten enthalten. Ausladend ist insbesondere die Liste der Vitamine: Lactose, Ascorbinsäure, D,L-alpha-Tocopherylacetat (Vitamin E), Niacin, Calcium-D-Pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid (B₆), Thiaminmononitrat (B₁), Riboflavin (B₂), Beta Carotin, Vitamin A-Acetat, Pteroylglutaminsäure (Folsäure), D-Biotin, Cholecalciferol (Vitamin D₃), Cyanocobalamin (B₁₂). Der Süppchenmischung wurde zudem eine Prise Magnesiumoxid beigefügt sowie Kaliumphosphat, Siliciumdioxid, Zinkgluconat, Eisenfumarat, Carmin, Kupfergluconat, Mangansulfat, Kaliumiodid, Natriumselenit.

Kurz und gut: Dank diesen Süpli nimmt man garantiert ab. Weil sie wenig Kalorien enthalten. Oder einem bereits beim Lesen der Appetit vergeht. mbb

Neues Buch

KOCHEN Hühner im besten Alter



Siegfried Rossal, «Suppenhuhn»
Als Grossmutter jung war, war das Suppenhuhn der kulinarische Höhepunkt des Monats. Heute kräht kein Hahn mehr danach: Die Zubereitung gilt als aufwendig, das Fleisch als zäh. Siegfried W. Rossal kämpft gegen solche Vorurteile an. Der Koch und Kochlehrer aus dem aargauischen Schneisingen zeigt in rund fünfzig Rezepten, wie aus älteren Hühnern schmackhafte Suppen, Salate und Hauptgänge zubereitet werden. Und er erläutert, warum wir den «Zweitnutzungshühnern» den Vortritt vor den Masthühnern geben sollten. (Fonaverlag, ca. 30 Franken) mbb