Ohne Eile zum Suppengenuss

Das Richtige nach einer anstrengenden Bergtour: Bündner Gerstensuppe.

Bild Marco Cadonau

Gerstensuppe à la Cadonau

REZEPT So bereitet Dario Cadonau seine Bündner Gerstensuppe (für 4 Personen) zu.

Zutaten:
60 g Rollgerste
1½ l Geflügelbrühe
2 El Sonnenblumenöl
80 g Lauch
80 g Knollensellerie
80 g Karotten
40 g Stangensellerie
150 g Speck oder Engadiner Wurst
200 g Speckschwarte
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
5 Nelken
2 dl Milch
20 g Butter
40 g Schnittlauch
Salz/Pfeffer

Zubereitung:
Die Rollgerste über Nacht einweichen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse waschen, rüsten und in feine Würfel schneiden. Das Lorbeerblatt und die Nelken in ein kleines Gewürzsäcklein geben. Schnittlauch fein schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Zwiebeln darin kurz dünsten. Das restliche Gemüse dazugeben und mitdünsten. Die Rollgerste ebenfalls dazugeben und mit dem Geflügelfond auffüllen. Die Speckwürfel oder Engadiner Wurst, wie auch die Speckschwarte beifügen. Die Gewürze (Nelken und Lorbeer) in einem Stoffsäcklein in die Suppe hängen. Die Suppe auf kleiner Flamme etwa 1½ Std. leicht köcheln lassen. Zum Schluss Milch und Butter beifügen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch verfeinern.

Tipps:
- Man kann die Gerstensuppe als vegetarisches Gericht servieren, indem man die Suppe mit einer Gemüsebrühe auffüllt und den Speck oder die Engadiner Wurst weglässt.
- Die Suppe erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen, da geräuchertes Fleisch bereits viel Geschmack hineinbringt.

KÜCHE Bündner Gerstensuppe bekommt nicht nur in der Skihütte oder im Krankenbett, sondern auch im 4-Sterne-Hotel. Schön sämig und leicht.

SILVIA SCHAUB
piazza@luzernerzeitung.ch

Den Duft von Mutters Küche hat Dario Cadonau auch heute noch in der Nase. «Obwohl das Essen bei uns kaum mit Genuss in Verbindung gebracht wurde», erzählt der Spitzenkoch aus Brail. Da die Eltern viel in der Holzmanufaktur arbeiteten und mittags die Zeit knapp war, musste auch Klein Dario anpacken. Zum Beispiel beim Schnipseln von Gemüse für das Traditionsgericht aus dem Bündnerland: die Gerstensuppe. «Meist hat die Mutter die Suppe schon am Vorabend angesetzt, damit sie am nächsten Tag im alten Engadinerhaus nur noch aufgewärmt werden musste. Über dem Herd wurden die Würste dazu geräuchert.»

Inzwischen steht Cadonau in der eigenen Küche seines 4-Sterne-plus-Hotels In Lain in Brail hinter dem Herd und bezaubert seine Gäste mit seinen Kochkünsten. Innerhalb von wenigen Jahren hat er sich 16 Gault-Millau-Punkte und einen Michelin-Stern erkocht. Kein Wunder, hat Dario Cadonau doch seine Lehrjahre bei Meistern wie dem kürzlich verstorbenen Philippe Rochat in Crissier sowie bei Daniel Bumann in der Chesa Pirani in La Punt und bei Harald Wohlfahrt in der berühmten Schwarzwaldstube in Baiersbronn abverdient.

«Ich bin ein Kind von den Bergen und möchte diese Wurzeln keineswegs verleugnen», schreibt der 34-Jährige in seinem kürzlich erschienenen Kochbuch. Deshalb ist die Gerstensuppe ein fester Klassiker auf der Karte seiner Stüvetta, die er neben dem Gourmetlokal Vivanda führt. Nur vielleicht etwas verfeinerter, als sie seine Mutter mit Klein Dario an der Seite auf den Tisch brachte. Jeder kocht schliesslich sein Süppchen nach eigenem Rezept. «Manche geben Bohnen, Kartoffeln oder Kohl darunter, andere Bündnerfleisch oder Engadiner Würste dazu.» Letztere gehören auch bei ihm hinein. «Sie geben der Suppe erst die richtige Würze.»

So einfach sich das Rezept der Bündner Gerstensuppe liest, man kann einiges falsch machen. «Zum Beispiel sollte man unbedingt die Gerste über Nacht einlegen, damit sie sich mit Wasser vollsaugen kann», rät der Spitzenkoch. Eile bekommt dem Gericht nicht gut. «Die Suppe muss ganz langsam köcheln», sagt Cadonau. Noch wichtiger ist, dass sie erst am Schluss gewürzt wird, «weil das Fleisch schon viel Geschmack hineinbringt». Cadonau krönt seine Kreation am Schluss mit Milch und Butter. «So wird sie schön sämig und nicht zu schwer.»

Wann ist der perfekte Moment für eine Gerstensuppe? «Das muss nicht zwingend nur im Winter zum Aufwärmen sein, sondern schmeckt auch bestens nach dem Wandern oder einer Bike-Tour», betont Dario Cadonau. Oder sogar in einer Tasse serviert als Mitternachtsimbiss.

Fortsetzung von Seite 37

«Ich bin ein Freund von Fragen»

Wo sparen Sie sonst noch Zeit ein?
Riklin: Der Schriftsteller Rolf Dobelli stellte sich in einem Aufsatz einmal die Frage: «Welche News waren in diesem Jahr eigentlich wichtig?» Das Resultat war ernüchternd: fast keine. Deshalb steht auf meiner Not-to-do-Liste: Kurznachrichten lesen. Ich lese lieber mal einen längeren, ausgeruhten Hintergrundtext, als dass ich mich rund um die Uhr mit Kurzfutter abspeise.

Mehr Zeit für das Wesentliche – davon träumt jeder. Doch was ist denn eigentlich wesentlich?
Riklin: Was wesentlich ist, ist subjektiv. Aber kennen Sie das Buch «Fünf Dinge, die Sterbende bereuen»? Menschen, die im Sterben liegen, sind sich darin überraschend einig: Die klare Nummer eins ist das Investieren in die Beziehungen zu den Menschen, die einem wirklich wichtig sind. Wer das verpasst, bereut es meist. Ebenfalls als wesentlich angesehen wird, das tun zu können im Leben, was einem wirklich Freude bereitet.

Alles andere streicht man besser aus der Agenda.
Riklin: Genau. Delete. Löschen. Platz schaffen. Wenn das richtig gut gelingt, entsteht Leere. Vielen Menschen ist das unangenehm. Wir sind uns wenig gewohnt, Leere auszuhalten. Man wird auf sich selbst zurückgeworfen, mit der eigenen Vergänglichkeit konfrontiert. Apropos: Beim Warten geht es ja auch um solche zeitlichen Leerräume. Das Warten ist in unserer Gesellschaft praktisch abgeschafft worden. Den wunderbaren Wartesaal im Bahnhof St. Gallen zum Beispiel gibt es nicht mehr; er wurde mit der Erfindung des Taktfahrplans überflüssig. Dort, wo das Warten in unserer Gesellschaft noch existiert, greift man sofort zum Handy oder zur nächsten Gratiszeitung. Damit verbunden ist auch das Phänomen der «Leisure Sickness».

Das heisst Freizeit-Krankheit. Was bedeutet das?
Riklin: Menschen werden auffallend oft an Wochenenden und zum Ferienbeginn krank. Das hat mit der grossen Anspannung zu tun, die sich vor den Ferien angestaut hat und dann von einer radikalen Entspannung abgelöst wird.

Sie waren gerade in den Ferien. Ging es Ihnen auch so?
Riklin: Wir waren auf einem Campingplatz in Sardinien – wunderbar erholsame Ferien. Anfangs hatte ich tatsächlich einen Anflug von «Leisure Sickness». Bis zum letzten Moment schaufelte ich mich frei von der Arbeit. Schon auf der Fahrt Richtung Italien gings los mit einem Kratzen im Hals ... Und als wir wieder zurückkamen, wurde ich sogleich mit einer übervollen Mailbox «bestraft». Wir sollten uns üben im Schaffen von Übergängen. Wie ein Lokführer, der die Lokomotive langsam runterbremst, damit der Zug am Punkt X auch wirklich zum Stehen kommt.

Apropos Übergänge: In der Nacht auf heute wechselten wir von Sommer- auf Winterzeit und bekamen eine Stunde geschenkt. Das müsste voll in Ihrem Interesse liegen.
Riklin: So ist es. Sie wurde uns zwar im Frühling bereits gestohlen, aber egal. *(lacht)* Die politische Frage, ob es die Zeitumstellung braucht, interessiert mich weniger. Was mich fasziniert, ist der Gedanke, dass nachts um 3 Uhr die soeben durchlebte Stunde durch das Zurückstellen der Uhr noch einmal kommt. Dass man quasi eine zweite Chance bekommt. Ich sehe diese künstliche Situation als Metapher für das Anhalten der Zeit.

Dass einfach die Zeit stehen bleibt. Das würden sich viele wünschen.
Riklin: Allerdings. Ich habe mir schon öfter überlegt, was man unter dem Titel «Die geschenkte Stunde» künstlerisch machen könnte. Die meisten Menschen schlafen ja, wenn die Uhren zurückgestellt werden, ich auch. Man könnte für einmal wach bleiben und diese Stunde bewusst gestalten. Symbolisch könnte man eine Uhr mit Eis einfrieren oder den Zeiger eine Stunde lang an Ort und Stelle hüpfen lassen.

Was würden Sie tun, wenn Sie eine Stunde tatsächlich zweimal durchleben könnten?
Riklin: Ich würde wohl einen Erstversuch machen. Etwas, was ich noch nie getan habe.

So was wie Bungee-Jumpen etwa?
Riklin: Mich interessieren die körperlichen Wagnisse am wenigsten. Ich hoffe, mir wird nie ein Bungee-Sprung geschenkt. Ein verlockendes Wagnis wäre für mich zum Beispiel ein Frisurexperiment. Einfach Kahlschlag zu machen. Bisher habe ich das nicht gewagt, weil ich weiss, dass ich dann wieder mindestens drei Monate warten muss, um das Ergebnis zu korrigieren. *(lacht)*

Sie sagen, Entschleunigung sei einer der «Königswege zum Glück». Inwiefern?
Riklin: Die beiden grossen philosophischen Themen Glück und Zeit hängen stark zusammen. Ein ungarischer Glücksforscher sagt: «Glück ist die Zeit, in der man sie vergisst.» Es kommt selten vor, aber wenn man mit einer Tätigkeit oder Person derart beschäftigt ist, dass man sich selber für eine kurze Zeit vergisst, dann ist das wohltuend. Man spricht auch von Flow-Momenten. Oder von Selbstvergessenheit. Nur schon das Wort ist genial. Es lohnt sich zu überlegen, wann man solche Momente erlebt.

«Das kleine Glück am Wegrand des Lebens entgeht vielen. Dabei verpassen sie viel.»

Wie ist es bei Ihnen?
Riklin: Ich liebe es, zehn Stunden am Stück im Speisewagen zu fahren. Der Schriftsteller Pascal Mercier beschreibt das Zugfahren in seinem Roman «Nachtzug nach Lissabon» als «Flussbett der Fantasie». Genau so erlebe ich das auch. Ich sitze da, muss mich um nichts kümmern, der Lokführer bringt mich sicher von A nach B, ganz im Gegensatz zum Autofahren, was für mich verlorene Zeit ist. Innere und äussere Landschaften ziehen an mir vorbei. Die diffuse Ablenkung durch die Wortfetzen der anderen Passagiere wirkt inspirierend.

Momente des kleinen Glücks. Sie haben vor 12 Jahren eine «Meldestelle für Glücksmomente» ins Leben gerufen. Stehen die Leute vor Ihrem Büro Schlange, um Ihnen zu melden, wann Sie besonders glücklich waren?
Riklin: Nein, überhaupt nicht. Ich würde mich total unglücklich machen, wenn ich daumendrehend dort sässe, bis jemand vorbeikommt. Dem Glück muss man entgegenlaufen. Ich bin immer wieder unterwegs mit diesem Thema, führe öffentliche Interventionen im Stadtraum durch, frage etwa Leute am Bahnhof nach ihren persönlichen Glücksmomenten und lasse sie dann von der Leitstelle der SBB über Lautsprecher verlesen. Das kann zum Beispiel sein: «Meine ersten Fingernägel nach jahrelangem Nägelkauen.»

Wie bitte? Solche Dinge verstehen die Menschen unter Glück?
Riklin: Sie reagieren sehr typisch. Viele Menschen sind erst einmal sprachlos, wenn man sie nach ihren persönlichen Glücksmomenten fragt. Denn das kleine Glück am Wegrand des Lebens entgeht vielen. Und dabei verpassen sie viel. Aber das Hören oder Lesen von Glücksmomenten anderer Leute schärft die Wahrnehmung für die eigenen. Das ist denn auch das Ziel der Meldestelle.

Sind wir Westeuropäer besonders schlecht darin, unser Glück zu sehen?
Riklin: Ich mag Pauschalisierungen nicht. Und ich halte wenig von diesen Listen der sogenannt «glücklichsten Länder der Welt». Es ist aber unbestritten, dass es auf der Welt viele Menschen gibt, denen es objektiv gesehen viel schlechter geht als uns, die sich jedoch über Kleinigkeiten freuen können. Das gibt mir schon zu denken.

Sie bekommen öfter Anfragen aus anderen Städten, die auch eine solche Meldestelle aufbauen wollen.
Riklin: Ich sehe darin die Bestätigung, dass sich unsere defizitorientierte Gesellschaft nach positiven Nachrichten sehnt. Ich habe einmal aus einer Tageszeitung alle Negativmeldungen herausgeschnitten. Es blieb nur noch ein Gitternetz übrig. Ich glaube, dass unsere Welt nicht ganz so schlecht ist, wie sie in den Medien oft abgebildet wird.

Stimmt. Neben all den Flüchtlingsschicksalen täten ein paar Positivmeldungen hin und wieder gut.
Riklin: Sie sagen es. Ich stieg kürzlich in Salzburg aus einem Zug aus, da kamen auf dem gleichen Bahnsteig gerade Flüchtlinge aus dem Osten an, die aber nicht nach München weiterreisen durften. Frauen mit kleinen Babys auf den Armen, ohne Gepäck, aufgereiht in Zweierreihen. Das ist mir wahnsinnig eingefahren.

Wie haben Sie reagiert?
Riklin: Ich habe mich gefragt, was ich vor meiner Haustüre beitragen könnte, diesen traumatisierten Menschen das Gefühl zu geben, sie seien willkommen. Etwa einen Flüchtling an einen Fussballmatch mitnehmen? Oder eine Familie zum Essen einladen? Daran studieren meine Frau und ich gerade herum.

Das wäre für Sie gut investierte Zeit?
Riklin: Allerdings. Es ist mir wichtig, dass unsere Kinder erfahren, dass wir sehr privilegiert sind und dass es Möglichkeiten über eine anonyme Spende hinaus gibt, etwas beizutragen. Ich glaube, dass mehr als das Investierte zurückkommt, wenn man jemand anderem Glück bereitet.

Ein schönes Schlusswort. Sie haben mir einiges zum Nachdenken mitgegeben ...
Riklin: Ich bin ein Freund von Fragen, nicht von Antworten und Rezepten. Das übergeordnete Ziel von all dem, was ich mache, ist Fragen aufzuwerfen. Fragen sind das Vorzimmer der Erkenntnis.