



ZUTATEN: Raclettekäse, Kartoffeln, Zwiebeln, Petersilie und mehr.

SUPPLEMENT: Das auslaufende Fett des Specks reicht, um die Zwiebelringe anzubraten.

KELLERWERTE: Karolin Wirthner hat im Naturkeller das perfekte Klima für ihren Alpkäse

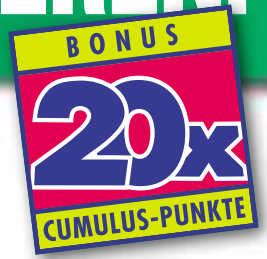
NACHHALTIG: Nicht fürs Museum, sondern in Gebrauch: Die Ess- und Kochutensilien der Alphütte.



Alpen-Saga mit rässem

Karolin Wirthner setzt sich für ihre Gomser Heimat ein. Nicht mit Phrasen von gestern, sondern mit Wem das zu viel Theorie ist, besucht die innovative Frau in ihrem Eco-Museum in Ammern. Dort

PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN.



JETZT PROFITIEREN! ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 20.7. BIS 2.8.2010 ODER SOLANGE VORRAT



NEU
2.30
Chop Stick
Sambal Badjak
100 g



NEU
3.60
Dessert Harmonie
Aprikose
eine leichte, fruchtige
Köstlichkeit, 120 g



NEU
5.50
Migros topline
Joghurt-Box
take away
inkl. klappbarem Löffel,
ideal für den Transport
aller herkömmlichen
Joghurtbecher bis 180 g



NEU
2.80
Vollrahm, aha
laktosefrei, 250 ml



NEU
2.55
M-Classic Butter
fettreduziert, 250 g



NEU
3.50
Molfina Ultra Normal
Silk
ultradünne Binden
mit seidenweicher Vlies-
oberfläche; mit Flügel
(14 Stück) oder ohne
Flügel (16 Stück)
erhältlich



NEU
8.90
Nivea Haircare Color
CrystalGloss Linie
lässt coloriertes Haar
viel länger wie frisch
coloriert aussehen,
z. B. Nivea Haircare
Color CrystalGloss
Finish Spray, 150 ml



NEU
2.90
Tangan N°71 Eiskugel-
beutel, Ice Mix
3 Formen: Würfel,
Sticks und Herzen,
15 Beutel à 47 Eis-
formen

MIGROS
Ein **M** besser.

Erhältlich in grösseren Migros-Filialen.



Nachgefragt bei Karolin Wirthner

- **Was haben Sie immer auf Vorrat?**
Käse, Wurst, Kartoffeln, Eier, Brot – kurz, wir sind zum grössten Teil Selbstversorger.
- **Wie oft kochen Sie pro Woche?**
Täglich. Ausser am Sonntag. Da essen wir auswärts.
- **Kochen ist für Sie...**
...Alltag pur.
- **Was würden Sie nie im Leben essen?**
Exotisches, wie etwa grillierte Heuschrecken.
- **Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?**
Mit dem Ostschweizer CVP-Politiker und Ständerat Eugen David.

«Hier fühle ich mich wohl, hier sind meine Wurzeln, ja, Ammern verkörpert für mich Heimat», begrüsst die sportliche Walliserin «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius.

Karolin Wirthner hat sich gemeinsam mit Helmut Kiechler den Erhalt von Ammern zur Lebensaufgabe gemacht. Unter ihrer Ägide, verbunden mit viel Idealismus, Innovation, Hartnäckigkeit und Liebe zum Detail, hat sich Ammern zu einer aussergewöhnlichen Sammlung von Zeitzeugnissen aus der Geschichte des Goms entwickelt. So weit, so gut – und sehr gut ist auch der hauseigene Käse, der hier aus Überzeugung nach alter Väter Sitte über dem offenen Feuer hergestellt wird. Fazit auf den ersten Blick: Ammern ist ein Kleinod, von dem viele Städter nur träumen können.

Warteliste für den «Landdienst»

Doch bei aller Schönheit, der Alltag ist reine Knochenarbeit, die schon so manchen Schreibtischträumer in die Knie gezwungen hat. Trotzdem. Im Förderverein der landwirtschaftlichen Oase besteht nicht nur die Möglichkeit, pünktlich den Jahresbeitrag zu zahlen, sondern jedes Mitglied kann für einige Tage zum «Landdienst» nach Ammern einrücken, was für einmal kein Befehl ist, sondern mit einer Warteliste koordiniert werden muss. Von solch einem Ansturm kann das Militär nur träumen...

Wenn die gelernte Kirchen- und Bilderrestauratorin Karolin Wirthner von einer →

In der Ferne röhrt der Hirsch, gleich um die Ecke gackern die Hühner, auf der Weide muhen die Evolèner Kühe, während aus dem Küchenfenster die Luzerner Laufhündin Juma den Sound koordiniert. Nein, keine aussergewöhnliche musikalische Konferenz der Tiere, sondern alltägliches Hauskonzert in Ammern, einem verträumten Walliser Weiler im Obergoms.

Und mittendrin Karolin Wirthner, die sich hier vor 13 Jahren in der Nähe von Blitzingen mit ihrem Partner Helmut Kiechler niederliess. Von ihrem Vater Hermann Wirthner, dem Hausarzt der Region, hat sie den wundervollen Weiler geerbt, den die zwei ganzjährig bewohnen und bewirten.

Kochen mit der «Saisonküche»



Karolin Wirthner feuert mit Lärchenholz ein, derweil Andrea Pistorius sich am Raclettekäse satt riecht. Zeit, in der Alphütte den «Bratchäs» ans Feuer zu legen.

Käse

Ideen von heute, für ihre Region von morgen. ist aber nicht nur der Käse räss.

➔ Idee überzeugt ist, wird diese umgehend in die Tat umgesetzt, komme was da wolle, was wiederum einigen Einheimischen oft zu schnell geht. Doch allen Unkenrufen zum Trotz hat sie mit einigen Mitstreitern das Projekt IG Landwirtschaft im Obergoms erfolgreich und mit grosser Zustimmung der Landwirte aus dem Boden gestampft. Bei diesem Projekt geht es um Entwicklungs- und Strukturprobleme, die es in einer Bergregion zu lösen gilt.

Doch vorerst löst Karolin Wirthner das sommerliche Racletteproblem, indem sie einen passenden Stein ans Lärchenholzfeuer in die Alphütte legt. Auf den Stein kommt der halbierte Käse – schon nach wenigen Minuten die erste Portion Bratchäs auf die geschwellte Kartoffel gestrichen werden. «Wie einfach Genuss sein kann», bringt es Köchin Andrea Pistorius auf den Punkt.

Aber es müsste ja nicht Pistorius sein, die wieder mit einem speziellen Rezept zusticht. Sehr zur Freude von Karolin Wirthner, die das Neue auf der Basis von Traditionellem liebt. «Tradition bedeutet nicht Stillstand», sinniert sie. Also kommen zum Raclette der «Saisonküche»-Köchin Speck und Aprikosen, salzige und süsse Komponenten hinzu. Eine seltsame, aber vorzügliche Liaison.

Gewitterwolken über dem Paradies

Was einem weniger in dieser grandiosen Natur schmeckt, ist der Zwist mit der Gemeinde Blitzingen, die in Ammern auf ein zweifelhaftes Durchgangsrecht pocht. Statt dass sich der Gemeinderat über die Erfolgsgeschichte des Eco-Museums Ammern, das auch beim Bund auf Zustimmung stösst, freut, werden die Macher von Ammern von den lokalen Behörden gepiesackt, was zur Folge hat, dass sich nun Juristen mit einem ehemaligen Trampelpfad auseinandersetzen müssen.

Eine filmreif rässe Alpensaga inmitten von bestem Walliser Käse. Beide haben es in sich.

Text Martin Jenni
Bilder Daniel Rihs
www.ammern.ch

Raclette mit Aprikosen und Speck

Hauptgericht für

4 Personen

Zubereitung

ca. 30 Minuten

Pro Person

ca. 69 g Eiweiss,

63 g Fett,

51 g Kohlenhydrate,

4400 kJ/1050 kcal



ZUTATEN

1 kg Frühkartoffeln
1 grosse Zwiebel
100 g Bratspeck in Tranchen
800 g Raclettekäse
500 g Aprikosen
1 Bund Petersilie
scharfer Paprika
frisch geriebene Muskatnuss
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln mit Schale in reichlich Wasser oder im Dampf garen. Inzwischen Zwiebel in feine Ringe, Speck in kleine Stücke schneiden. Käse in Scheiben schneiden. Aprikosen halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch in Schnitze schneiden. Petersilie hacken.
2 Speck in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett knusprig braten. Zwiebelringe dazugeben und kurz mitbraten. Aprikosen anrichten, Speck, Zwiebeln und Petersilie darüberstreuen. Kartoffeln dazuservieren.
3 Käse portionenweise in einem Racletteofen schmelzen und über die Aprikosen und den Speck giessen. Mit Paprika, Muskat und Pfeffer würzen.

Tipp:

Das Menü kann auch in kleinen Portionen mit einem Raclette-Ofen zubereitet werden. Dazu Zwiebeln und Speck in einem Raclette-Pfännchen anbraten, Aprikosen beigegeben und mit dem Käse überbacken.



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter www.saison.ch im Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–

KLEINE KÜCHENKUNDE

Heisse Sache



Käse schmelzen im Sommer? Aber ja. Schliesslich hat Raclette seinen Ursprung im Sommer. «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius verrät Tipps.

Diese Sommertage flüchtet der Stadtluzerner vor den wild um sich knipsenden asiatischen Touristen. Endgültig genug hat der Einheimische, wenn intensive Fonduedüfte um die Ecken streichen. Klar, in Luzern will der Besucher auch im Sommer das ganze Reiseprogramm – Fondue inklusive. Ein mediterranes Vitello Tonnato hat da keine Chance.

Wobei: So unrecht haben die Asiaten bei ihrer Wahl nicht. Denn wer körperlich arbeitet, dem knurrt der Magen, und der braucht Nahrung. So wie früher der Senn auf der Alp, der seinen Bratkäse zum Schmelzen brachte, bevor er sich daran gütlich tat. Schmelzkäse im Sommer ist also kein Käse, sondern eine verführerische Angelegenheit.

Eigenarten

Mozzarella gehört zu den italienischen «formaggi a pasta filata», also zum Käse mit gezogenem Teig, der dann entsteht, wenn der gesäuerte Käsebruch in heissem Wasser geknetet und lange gezogen wird. Der Teig wird durch diese spezielle Behandlung formbar und erhält seine spezielle Form und Konsistenz. Mozzarella ist eine Art Frischkäse, der in einer milden Salzlake oder Molke aufbewahrt wird. Er schmeckt frisch und leicht säuerlich.

Tomme, der Zartschmelzende, gehört zu den Weichkäsen mit Schimmelreifung. Dies bedeutet, dass er seinen milden Geschmack und seine cremige Konsistenz nach einer Reifezeit von ein bis drei Wochen entfaltet. Für die Herstellung wird meist pasteurisierte Milch verwendet.

Moitié Moitié ist eine beliebte Fonduesorte. Wichtig für ein gutes Fondue ist der verwendete Käse – er sollte weder zu jung noch zu reif sein. Das Fondue Moitié Moitié besteht zur Hälfte aus Greyzer und Freiburger Vacherin. Übrigens: Um zu verhindern, dass das Fondue scheidet, sollte Wein mit guter Säure verwendet werden, sonst tun es auch einige Tropfen Zitronensaft.

Käseideen

Viele Käse lassen sich gut zu aromatischen Saucen verarbeiten. Andere eignen sich optimal zum Überbacken, wie etwa der Mozzarella. Er ist ideal zum Gratinieren eines Gemüseauflaufs oder zum Überbacken einer Beilage etwa aus Tomaten, Zucchini und Kartoffeln. Der Tomme lässt sich auch in Öl anbraten, oder er kann in Mehl, Ei und dann in Paniermehl gewendet und goldbraun gebraten werden – serviert mit einem Friséesalat eine Delikatesse. Auch verwandelt er in Scheiben geschnitten, die Sommerpasta zum gratinierten Hochgenuss.

Mit der Käsemischung Fondue Moitié Moitié lassen sich Tomaten, Zucchini, Champignons, Peperoni oder Kohlrabi füllen. Dafür wird das Gemüse jeweils ausgehöhlt, das Gemüsefleisch in kleine Stücke geschnitten und separat kurz in Butter mit Kräutern nach eigener Wahl gedünstet. Nach dem Abkühlen wird die Gemüsemasse mit der Fonduemischung vermengt und in das jeweilige ausgehöhlte Gemüse gefüllt. Zum Schluss kommt das Ganze für 15 Minuten bei 200 Grad in den vorgeheizten Backofen.

Mozzarella

Der Vielgeliebte: Wer kennt ihn nicht? Mozzarella ist Alltag. Und mit reifen Tomaten, frischem Basilikum, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle und einigen Tropfen Olivenöl wird er zum kulinarischen Sommertraum. **Tipp:** Mozzarella im verquirlten und mit Thymian, Pfeffer und Meersalz gewürzten Ei drehen, im Paniermehl wenden, kross und kurz in Butter goldbraun braten.



Tomme

Der Cremige: Klein, fein, erlesen. Der Tomme ist handlich, rund – kurz, eine optimale salzige Dessertportion für zwei nach einem exzellenten Essen. **Tipp:** Den Käse mit Zwiebelconfit, einer grünen Tomatenkonfitüre, mit Senfrüchten oder klassisch mit Roggenbrot servieren.



Raclette

Das Rezente: Sich auf der Alp im Wallis ein Raclette auf die Kartoffel streichen lassen, hat schon was – und ist Heimat.

Tipp: Einen halben Raclettelaib kaufen, Buchenholz organisieren, Feuerstelle aussuchen, Feuer entfachen, Wasser im Kochtopf aufsetzen, Kartoffel garen, fertig ist die Sommerkäseschmelzerei.

Fondue

Das Sämige: Was wäre die Schweiz ohne Fondue? Eben. Fondue bindet und verbindet. Selbst Romands und Deutschschweizer. Ausser beim Brot. Da lacht sich der Romand über die genormten Brotwürfel krumm. Er serviert das Brot in Scheiben und bricht es in Stücke. **Tipp:** Statt Brot Frühkartoffeln verwenden. Sie liegen leichter im Magen.

AUFGEGABELT



Martin Jenni, Food-Redaktor

Sommerlust

Was für Hundstage! Eine elende Hitze ist das. Hochsommer eben. Wer hat da noch vor einigen Wochen über Regen und Kälte gejammert? Egal. Die Lust auf Wurstsalat mit Bier oder umgekehrt ist gross. Ein knackiger Salat mit kaltem Most geht auch. Doch an was delectieren sich die Touristen im fribourgischen Gruyère bei 35 Grad im Schatten? Genau: an Fondue. Wer nun aber denkt, flüssiger Käse sei ein reines Wintergericht, der irrt. Die erste schriftliche Erwähnung von «Bratchäs» (Bratkäse), der als nahrhaftes Gericht der Alpirten beschrieben wird, findet sich in mittelalterlichen Klosterhandschriften in Ob- und Nidwalden. Nebenbei: «Bratchäs» ist nichts anderes als Raclette (von französisch «racler» schaben, kratzen), das im Kinderbuch «Heidi» von Johanna Spyri als Käsebraten am Spiess bezeichnet wird. Auch gut. Zum Schluss noch dies: Ohne Strom oder Glut, sondern nur mit Rechaudkerzen kann man mit dem neuen Racletteofen «Heat Cheese@home» (siehe Bild) Käse zum Schmelzen bringen. Witzig, funktions-tüchtig und günstig. Kurz, der heisse Sommerhit der Migros.