







# Vorwort

Suppenhuhn-Töpfli und Linsen-Hummus, Maltaagliati und Kernotto, Braten im Heubett, Hafechabis und Hecht aus dem See, Aprikosensorbet und Tarte au vin: All dies und noch viel mehr haben Gastgeberinnen von Swiss Tavolata für dieses Buch gekocht und gebacken. Die 18 Bäuerinnen und Landfrauen aus allen Landesteilen wählten Rezepte aus, die mit ihren eigenen Produkten zu tun haben, mit ihrer Region und dem saisonalen Angebot. In den Speisen widerspiegeln sich die Liebe zur Tradition und die Lust am Experimentieren. Einige Gerichte stehen auch auf den Menüs, wenn die Frauen eine Tavolata für ihre Gäste ausrichten.

Doch was genau ist eine Tavolata? Der Begriff stammt aus Italien. Er steht dort für eine lange festliche Tafel, an der gesellige Runden zusammenfinden und gemeinsam die in Schüsseln und auf Platten aufgetragenen Köstlichkeiten geniessen. Der Wein dazu darf natürlich nicht fehlen. Diese vom unkomplizierten Lebensstil des Südens geprägte Weise des Dinierens hat über die Grenzen hinweg Schule gemacht und neue Spielarten gefunden. In manchen Städten laden heute Hobbyköchinnen und -köche Fremde an ihren privaten Tisch. Es geht um kulinarische Genüsse und den kulturellen Austausch. Auf dieser Idee gründet Swiss Tavolata, ein Verein, der Interessierten

ermöglicht, in der ganzen Schweiz auf privaten Höfen und Gütern zu schlemmen. Mal wird in der guten Stube aufgedeckt, mal im Garten, man lässt sich in der umfunktionierten Scheune nieder oder findet gar in einem alten Weinfass Platz. Die Gastgeberinnen, mehr oder weniger sichtbar unterstützt von ihren Familien, gewähren zudem einen Einblick in ihren Alltag.

Verteilt über ein Jahr haben der Fotograf Winfried Heinze und ich die Gastgeberinnen besucht und ihnen mit und ohne Kamera über die Schulter geschaut. Sie zeigten uns, was ihnen in der Küche wichtig ist und was sie an ihrem Hof oder Haus schätzen, sie erzählten von sich selber und ihrer Arbeit und verköstigten uns natürlich auch aufs Beste. Wir haben gestaunt, wie unterschiedlich sich die landwirtschaftlichen Betriebe präsentieren, wie spezialisiert sie sind, was für spannende neue Nischen besetzt werden und welcher Stellenwert der Verarbeitung und der Direktvermarktung der produzierten Nahrungsmittel zu kommt. Beeindruckt hat aber vor allem dies: die Offenheit und Gastfreundschaft, mit der wir empfangen wurden, und die Leidenschaft der Frauen für das Kochen. Davon kann man sich nur anstecken lassen.

Christina Gubler





Homburg TG

# Regula Fäh

**Die Herrin einer ganzen Heerschar  
legefreudiger Hennen macht sich für das gute  
alte Suppenhuhn stark.**

Während anderswo gerade mal die erste Arbeitspause eingelegt wird, haben Regula Fähs gefiederte Mitarbeiterinnen – 6000 braune und weisse Hennen – ihr Tagewerk schon vollbracht. Die Eier sind gelegt und bereits zu den Stammkunden in der Region sowie zum Grossverteiler unterwegs. Die Tiere könnten nun nach Herzenslust auf der Wiese nach Würmern und Käfern scharren und die warmen Sonnenstrahlen genießen. Doch stattdessen halten sich die meisten von ihnen im Stall und dessen Wintergarten auf. Dass sie das freiwillig tun, liegt in ihrer Natur: Sie stammen wie alle Haushühner vom südostasiatischen Bankiva-Wildhuhn ab, das grelles Licht scheut und Raubvögel fürchtet. «Am liebsten halten sie sich deshalb an geschützten Orten auf», sagt Regula Fäh.

Im Umgang mit Hühnern und Eiern ist sie eine alte Häsin. Bereits 1990 hatte sie mit ihrem Mann Urs am Bodensee einen Legebetrieb in Pacht übernommen. Zwei Jahre später traten die beiden auf dem mit prächtigen Apfelbäumen und Aussichtspunkten reich gesegneten Thurgauer Seerücken die Nachfolge von Regulas Eltern an. Auf deren ausserhalb des Dorfes Homburg gelegenem Hof war das Einkommen bis dahin mit einem traditionellen Mischbetrieb erwirtschaftet worden. Für diese sahen die jungen Eheleute nur mehr wenig Zukunft. Sie funktionierten den Kuhstall in eine grosszügige Halle mit Aussenräumen für die Freilandhaltung von Legehühnern um. Seither wird auf Fähs Land Weizen, Gerste, Mais und Raps angebaut, damit die gackernden Herden stets hochwertiges Futterge-



Was war zuerst, Ei oder Henne? Bei Regula Fäh sind jedenfalls beide, und am Schluss auch das Suppenhuhn in besten Händen.

treide zum Picken haben und gesund und fit bleiben.

Doch irgendwann wird selbst die glücklichste Henne des Legens müde. Was dann? Die beste Antwort hat Regula Fäh in ihrer Küche vorbereitet: ein Suppenhuhn. Nicht nur das Ei des fleissigen Federviehs, auch das Tier selber sei ein wertvolles Nahrungsmittel, sagt sie. Aus diesem Grund setzt sie sich mit anderen Schweizer Eierproduzenten dafür ein, dass Althennen wieder vermehrt im Topf statt in der Biogasanlage oder auf dem Kompost landen. Es bräuchte dazu nicht viel: Wenn jede Schweizer Familie, die Eier konsumiert, pro Jahr ein Suppenhuhn auf den Menü-

plan setzen würde, wären sämtliche heimischen Ex-Legehühner in den natürlichen Lebensmittelkreislauf eingeschlossen. Wie früher.

Bis zum Anbruch des Zeitalters der Fertigprodukte war das keine Frage: Zum Ei gehört die Henne und beides kam auf den Tisch. Jedermann kannte die Vorzüge der ausgedienten Legerin, die weniger, dafür aromatischeres Fleisch als ein Poulet liefert. Eine aus einem Suppenhuhn gekochte Brühe war beliebt als bekömmliche Mahlzeit bei Magenbeschwerden, bei Erkältungen wurde sie als entzündungshemmendes Hausmittel gelöffelt, angereichert mit Gemüse und dem Geflügelfleisch kam sie als wohlgeschmeckender Sonntagsschmaus



auf den Tisch. Dann aber verdrängte der Bouillonwürfel den frischen Hühnerfond, obwohl er diesem das Wasser bei Weitem nicht reichen kann. Kaum ein Hahn krähte noch nach den pensionierten Hennen, das Wissen um ihre Zubereitung ging vergessen. Wer heute Suppenhuhn hört, stellt sich einen Gummiadler und jede Menge Küchenarbeit vor.

Da lachen ja die Hühner. Wasser und je nach Rezept oder Gusto etwas Salz, Pfeffer, Gewürze und Suppengemüse: Mehr braucht es nicht für den Sud, in dem man die Henne so lange sanft sieden lässt, bis ihr Fleisch weich und zart ist und sich die Kochflüssigkeit in eine kräftige Brühe verwandelt hat. «Das geht von allein, man muss nicht

daneben stehen bleiben», so Regula Fäh. Wäre sie nicht ohnehin noch anderweitig am Herd beschäftigt – mit den Spargeln für die Suppeneinlage und dem Braten für den Hauptgang –, könnte sie also die nächsten rund zwei Stunden irgendwo sonst anpacken.

Die Mutter von vier erwachsenen Kindern und bald fünffache Grossmutter hält Haus und Hof gut in Schuss. Das fällt bereits auf, wenn man nach der beschaulichen Anfahrt durch die dünn besiedelte Wald-, Wiesen- und Ackerlandschaft in Fäh's Hofeinfahrt biegt. Das renovierte Wohngebäude – eine ehemalige Mühle mit hübschem rotem Thurgauer Holzfachwerk – wirkt wie aus dem Bil-



In Regula Fähs Gastraum verraten es die Tischdeko-Sträusschen und auf dem Thurgauer Seerücken die Apfelbäume:  
Der Frühling ist da.

derbuch. Vor der Haustüre verrät ein gepflegerter bäuerlicher Ziergarten die Handschrift der Gärtnerin, Regula Fähs Beruf, bevor sie Eierfarmerin wurde. Und selbst nach einem Rundgang durch den Betrieb bleibt das Abstreifen der Schuhe vor dem Betreten des Gastraums in der Scheune rein pro forma – die Sohlen sind sauber geblieben.

«Unordnung mag ich nicht besonders und Hygiene ist mir nicht nur im Hühnerstall wichtig»,

sagt Regula Fäh später beim Mittagessen, bei dem zum krönenden Abschluss das Weisse und das Gelbe vom Ei schön getrennt zum Zuge kommen: in der federleichten Holunderblütenmousse und der sämigen Eierlikör glace. Wir geniessen das Dessert ohne schlechtes Gewissen, dank der Hühnersuppenvorspeise haben wir unser Suppenhuhn-Jahressoll bereits erreicht. Es war alles andere als ein Muss.







Flumserberg SG

# Stefanie Wildhaber

**Hoch über dem Sarganserland hat  
die Bäuerin einen grossartigen Platz für kleine,  
feine Tafelrunden geschaffen.**

Am Anfang war das Fass. Seiner einstigen Bestimmung entwendet und zum Spielhäuschen umfunktioniert, stand es da, eingepfercht zwischen zwei Wohnhäusern in Walenstadt. Öfters schon hatte Stefanie Wildhaber im Vorbeifahren mit ihm geliebäugelt, bis sie endlich anhielt und sich vor Ort erkundigte, ob das offensichtlich nicht mehr benutzte Unikum zu haben sei. Für ihre Töchter. Die Leute wurden es gerne los und die Freude der neuen Besitzerin war gross. Doch bald folgte die Ernüchterung: Um die zentnerschwere Holzkonstruktion aufzuladen und über die steile, kurvenreiche Strasse zum Hof im Fäsch am Flumserberg zu transportieren, brauchte es ein Extrafahrzeug. Abgesetzt auf dem hellen Platz vor dem Bauernhaus offenbarte sich zudem die wahre Verfassung des Fundstücks: aussen total ver-

wittert, innen ein gärender Weingeruch, überall dicke, hässliche Farbschichten. Heinz Wildhaber musste einen Industriesandstrahler und sein ganzes handwerkliches Geschick einsetzen, um die Trouvaille aufzumöbeln. Seine Frau beschloss, sie zu «amortisieren».

Zum Glück. In dem Fass – nach der umfassenden Schönheitskur ein Bijou – tummeln sich heute keine Kinder; am eingebauten Holztisch deckt Stefanie Wildhaber auf Voranmeldung für Gäste auf. Sechs Personen finden darum herum bequem Platz, «sofern es sich nicht gerade um Schwinger handelt», schränkt sie ein. Wenn nötig sorgt eine kleine Heizung für kuschelige Gemütlichkeit, an warmen Tagen lässt das offene Türchen Frischluft herein und die Blicke nach draussen schweifen. Dort bietet sich ein Panorama, wie man es sich





Wo einst Wein reifte, wird nun Wein ausgeschenkt: Stefanie Wildhaber bewirbt ihre Gäste in einem umgebauten Fass. An dessen Tisch ist es urgemütlich und von draussen grüssen die Churfirschen.

herrlicher nicht wünschen kann. Mit den Churfirschen jenseits des Walensees und der Alvierkette auf der gegenüberliegenden Seite des Seetals befindet man sich sozusagen auf Augenhöhe.

Autsch. Timea betrachtet verblüfft ihre Patschhände. Das Grünzeug, das Stefanie Wildhaber eben in die Küche gebracht und damit die Neugier ihres Nesthäckchens geweckt hat – das sind Brennnesseln. Sie können, auch wenn sie noch jung sind, brennen wie die Weltmeister. Doch Timea ist tapfer und auch ihre Mutter bleibt cool. Sie setzt die Kleine auf den Boden und mixt die bösen Blätter in die Suppe, wodurch sie ihre Brennkraft verlieren und ein herb-frisches Aroma entfalten.

Rasch wird klar: Egal, ob sie das Gemüse vom Wochenmarkt schnippelt, für die Roulade den

Teig aufs Blech streicht oder die Füllung mit Zitronenmelissensirup abschmeckt – bei der Arbeit in ihrem geräumigen, modern ausgerüsteten Kochreich lässt sich Stefanie Wildhaber nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Auch dann nicht, wenn ihr jemand über die Schulter schaut und nebst Timea auch noch deren ältere Schwestern Alina und Svenja herumwuseln. «Das macht die Übung», sagt sie und erzählt, dass sie bereits während des Haushaltslehrjahres in der Grossküche eines Altersheims erste Gastroerfahrung erworben hatte. Diese vertiefte sie später im Rahmen der Fachausbildung zur Bäuerin, die sie nach ihrer Detailhandelslehre und der Anstellung als Filialleiterin eines Modegeschäfts absolvierte.



Alles im Griff: Brennnesseln bugsiert Stefanie Wildhaber mit blassen Fingern in die Suppe, die Kräuter für Hauptgang und Dessert stehen schon bereit. Tochter Alina weiß, dass sie den Teig für die Zitronenmelissenroulade nur mit den Augen verschlingen darf.

Bingo für Ehemann Heinz, den umtriebigen Zimmermann und Landwirt. Schon bevor er Stefanie kennenlernte, hatte er über dem alten Stall seines Hofs gesägt und gehämmert und eine rustikale Gaststube eingerichtet. Dort gedachte er die Tradition seiner Eltern weiterzuführen, die begeisterte Besenbeizbetreiber waren. Und siehe da: Die Bauerstochter aus dem Appenzellischen, die 2010 zu ihm zog, war Feuer und Flamme. Seither finden im Fäsch, hoch über dem Sarganserland,

ofters mal Grillfeste statt. Oder Firmenanstände. Bei diesen wartet Stefanie Wildhaber, stets unterstützt von ihrem Mann, mit «einfachen Menüs» auf – damit sie es mit ihren beiden Steamern schafft, ausreichend Portionen bereitzustellen und sie warm aufzutragen.

Zweifellos: Bei den kleinen Tafelrunden im Fass fallen solche Überlegungen weg. «Die Idee mit der Amortisation war deshalb nicht ganz un-eigennützig», gibt ihre Urheberin schmunzelnd



zu. «Ich liebe es, zwischendurch für weniger Personen, dafür aufwendiger zu kochen.» Wobei mitunter auch Kalbssteaks in der Bratpfanne landen. Sie stammen von den Dextern, den kleinen Schwarzen unter den drei Rinderrassen, welche die Wildhabers nach den Grundsätzen der natürlichen Muttertierhaltung hegen und pflegen. Steak und auch Filet sind beliebt. «Dabei lässt sich auch aus den weniger edlen Fleischstücken etwas Feines machen», sagt Stefanie Wildhaber und ser-

viert den Beweis. Die in Bier und mit Kabis geschmorten Saftplätzli sind köstlich und gabelzart. Die Saucenreste nicht aufzutunken, wäre eine Sünde. Zumal auch das Brot selbst gemacht ist. Stefanie Wildhaber backt fast jeden Tag. Nach Flums hinunterzufahren, nur um einen frischen Brotlaib zu holen, liegt nicht drin. «Wir sind schon sehr ab vom Schuss», sagt sie, «aber ich fühle mich hier oben sehr wohl.» Das Fass, könnte es reden, würde ihr garantiert beipflichten.



# Geschmarte Kindersaftplätzli an Bier & Kabis



40 Min.



mittel



4



90 Min.

*Das benötigen Sie: eine ofenfeste Form*

300 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
400 g Kabis  
2 Karotten  
1 mehligkochende Kartoffel

60 g Speckwürfeli  
1 EL Tomatenpüree

800 g Rindssaftplätzli  
Salz, Pfeffer

3½ dl Bier (regional Schützengarten)  
4 dl Bouillon  
1 Lorbeerblatt  
3 Gewürznelken  
2 Zweige Rosmarin

**1** Zwiebeln in feine Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Kabis und Karotten in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffel an der Bircherraffel fein reiben.

**2** Speckwürfeli in der Pfanne knusprig braten. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitbraten.

**3** Saftplätzli mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Kabis und geriebener Kartoffel abwechselungsweise in ofenfeste Form schichten.

**4** Bier und Bouillon darübergiessen. Lorbeerblatt, Gewürznelken und Rosmarin dazugeben. Saftplätzli zugedeckt ca. 1½ Stunden im auf 180 °C vorgeheizten Ofen schmoren.

**TIPPS** Sauce in eine Pfanne abgiessen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiss über die angerichteten Saftplätzli giessen. Saftplätzli können auch mit alkoholfreiem Bier zubereitet werden.

**DAZU PASST** Bärlauchspätzli, Risotto, Polenta, Saisongemüse aus dem Ofen







# Rüeblibrot



20 Min.



leicht



8



45 Min.



3 h

Das benötigen Sie: Cakeform, ca. 30 cm lang, mit Backpapier ausgelegt

500 g Bauernmehl

1½ TL Salz

20 g Hefe

2 dl Buttermilch

1 EL Butter, weich

250 g Rüebli, fein geraffelt

1

In einer grossen Schüssel Mehl und Salz mischen. Hefe mit einem Teil der Buttermilch anrühren, mit der restlichen Buttermilch zum Mehl giessen, Butter und geraffelte Rüebli beigeben. Gut mischen und ca. 7 Minuten kneten. Der Teig soll geschmeidig, jedoch sehr feucht sein. Zugedeckt ca. 2½ Stunden bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

Aus dem Teig einen ovalen Laib formen, in die vorbereitete Form geben, mit dem Messer zweimal einschneiden, nochmals aufgehen lassen, bis sich die Einschnitte öffnen.

Backen: ca. 10 Minuten in der unteren Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens. Hitze auf 200 °C reduzieren, ca. 35 Minuten fertig backen.

Herausnehmen und sofort mit wenig Wasser bestreichen.

**TIPPS** Damit die Kruste knusprig wird, während des Backens eine Tasse mit Wasser auf das Blech stellen. Dieses Brot bleibt sehr lange frisch; köstlich schmeckt es auch getoastet und mit Butter bestrichen.

**DAZU PASST** fein aufgeschnittenes Trockenfleisch und Trockenwurst





Cadenazzo TI

# Cristina Albertoni

**In ihrem geschichtsträchtigen Haus serviert  
die Landfrau lauter Spezialitäten. Die amüsanten  
Erläuterungen ihres Gatten gibts gratis dazu.**

Die Geister scheiden sich am Risotto. Der Reis ist angeschwitzt, Zeit für den Wein. Schwungvoll giesst ihn Fabrizio Albertoni in die Kupferpfanne, simultan aus zwei Flaschen. Von links kommt Weisser «per la Svizzera tedesca» – für die Deutschschweiz. Von rechts gibts einen tüchtigen Gutsch Roten «per il Ticino». Cristina Albertoni siehts und stöhnt: «Oje.» Der Risotto, so ihre Befürchtung, wird nun zu dunkel und sich auf dem Teller kaum mehr von der geschmorten Kalbsschulter abheben. «Ach was», schmollt ihr Mann, «das wird perfetto.»

Wir sind in Cadenazzo, am Rand der Magadinoebene zwischen Bellinzona und Locarno. Italien liegt kaum zwanzig Kilometer entfernt. In das Dorf war Cristina Albertonis Mutter einst auf Amors Flügeln gesegelt, direkt aus ihrer aargaui-

schen Heimat. Tochter Cristina wuchs hier auf, in ihrem Elternhaus lebt sie inzwischen schon seit Langem zusammen mit dem krausköpfigen Tessiner, mit dem sie in der grossen, offenen Küche steht, beide flink hantierend und munter disputierend, dass es eine Freude ist. «Wir sind eine über vierzig Jahre gewachsene Fusion», sagt sie lachend und zerteilt den mit Marmelade bestrichenen Mürbeteigkuchen in handliche Dessertstücke.

Anknüpfungspunkte gab es bei den Albertonis von Anfang an. Beide waren Lehrer, er unterrichtete Informatik, sie Kochen und Ernährung. In den Ferien – sei es im nahen Piemont oder im fernen Marokko – spürten sie mit Vergnügen regional-typische Lokale und Produkte auf, daheim wurden oft und gerne Freunde bewirtet. Das Schild «Trattoria da Mamma e Papa» an der Küchenwand, ein







