Beef-Tavolata bei der Bäuerin

Landfrauenküche Von Stall, Acker und Wiese direkt auf den Bauerntisch: Unmittelbarer kann Schweizer Küche nicht sein als zu Hause bei den Frauen von Swiss Tavolata. Am liebsten tischen sie Rindfleisch auf. Hier vier ihrer Rezepte.

Text: Ingrid Schindler
Bilder: Winfried Heinze

«Wir sind ein höheres, will sagen hochalpines Töchterinstitut mit garantierter Schwangerschaft», scherzt Migga Falett mit ihrem herzlichen, offenen Lachen. Bis auf 2500 m Höhe steigt der Milchvieh-Nachwuchs mit ein paar Mutterkühen auf die gemeindeeigenen Alpweiden hinauf. Mit ihrem Mann Fredo führt sie im bündnerischen Bergün eine Berglandwirtschaft. «Mit fünf Monaten kommen die Kälbli zu uns; sobald sie trächtig sind, kehren sie an ihre Ursprungshöfe zurück, die Kälber unserer wenigen eigenen Mutterkühe werden geschlachtet.»

Das Biofutter für die 70 Stück Braunvieh heuen die Faletts auf 35 Hektaren selbst. Ein normaler Sommertag beginnt zirka um sechs: Nach dem Frühstück geht Fredo mit der Lehrtochter Silvana und dem jüngsten Sohn Flurin zum Mähen, Migga macht den Haushalt und bereitet das Mittagessen vor. Fredo und seine Helfer schaffen gut einen Hektar Bergwiese pro Tag. Migga nimmt das Essen mit auf die Wiesen hinauf und hilft dann ebenfalls beim Rechen. Sie kocht nicht nur leidenschaftlich gern, sondern sammelt auch Bergkräuter für Tee, junge Tannenspitzen für Sirup und stellt Bündner Fleisch, Birebrot, Salsiz und für das Bergbeizli ihrer Schwester im Schanfigg Nusstörtli her.

40 Landfrauen spannen bei der Tavolata zusammen

Seit langem engagiert sie sich im Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband, ist bei «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» immer wieder aufgetreten und war 2007 die erste Siegerin der ersten Staffel. «Das hatte ich meinem Trockenfleisch-Carpaccio zu verdanken», meint die 57-jährige Bündnerin. Bei der Swiss-Tavolata hat sie sich für ihren Rindsbraten im Heubett entschieden, mit Biofleisch vom eigenen Hof. Der Zuspruch und die Anerkennung, die sie durch die TV-Auftritte bekam, spornten sie an, neue Landfrauen-Projekte voranzutreiben.

Als ich vor fünf Jahren mit Migga eine Geschichte über Tannenspitzen in Bergün vorbereitete, erzählte sie mir zum ersten Mal von der Tavolata-Idee. Jetzt ist aus der Idee ein Verein geworden, in dem rund 40 Landfrauen zusammenspannen, die bei sich zu Hause Menus mit Zutaten aus Eigenproduktion in der guten Stube, Scheune, im Garten, umgebauten Weinfass oder Stall anbieten. Traditionelle Schweizer Küche at its best! Einblicke in den Alltag der Bäuerinnen, der unterschiedlicher nicht sein könnte, Gespräche und Geschichten aus dem Leben gehören bei dieser persönlichen Form der Gastlichkeit im Privaten dazu. Besser kann man keinen Zugang zur Lebensmittelherstellung bekommen.

Von Tarte au vin bis Hafechabis

Wie bei der internationalen Plattform eatwith.com kann man übers Internet eine Hof-Tavolata mit saisonalen Produkten aus der Region und der eigenen Landwirtschaft (swisstavolata.ch), Telefon (0522326688) oder Mail (info@swisstavolata.ch) buchen, den Termin, Ort und das Menu auswählen und per Kreditkarte oder Überweisung zahlen.

In diesem Frühjahr ist ein Kochbuch dazu erschienen, mit Porträts von Christina Gubler, Fotos von Winfried Heinze und Menus von 18 Landfrauen aus allen Teilen der Schweiz. Modernes und Ausgefallenes wie Heusuppe im Brötli, Urdinkel-Focaccia oder Linsen-Hummus ist darin genauso zu finden wie Traditionelles von Tarte au vin blanc bis Hafechabis. In 12 der 18 Menus kommt Rind- bzw. Kalbfleisch zum Zug – eine indirekte Liebeserklärung der Bäuerinnen ans liebe Veh, weshalb wir vier Rezepte aus dem Buch vorstellen. Dazu servieren Migga und ihre Kolleginnen natürlich Schweizer Wein. – Gluschtige Rind- und Kalbfleischrezepte kommen zurzeit gerade recht, wo aufgrund der anhaltenden Hitze und Trockenheit das Futter für die Kühe knapp wird und Bauern in der Not viel mehr Vieh als sonst zum Schlachthof bringen.

Christina Gubler, Winfried Heinze, «Zu Tisch bei den Landfrauen», Landliebe-Edition 2018, 252 S., Fr. 39.–

Rindsvoressen auf Vorrat

Tavolata-Menu:
Apéro: Speckgugelhopf
Vorspeise: Luzerner Käsesuppe
Hauptspeise: Rindsvoressen auf Vorrat
Dessert: Zwetschgenauflauf

Rezept: Rindsvoressen portionenweise auf allen Seiten gut anbraten, salzen, pfeffern, beiseitestellen. In vorbereitete Gläser bis unter den Hals füllen. Bratenfonds mit Wasser ablöschen, aufkochen, salzen, pfeffern, bis maximal 2 cm unter den Glashals über das Fleisch giessen – dieses muss vollständig bedeckt sein. Im Backofen bei 100 °C 1,5 Std. sterilisieren. Kein Mehl und keine Knochen verwenden. An einem kühlen Ort ca. 4 Monate haltbar.
Sterilisiertes Fleisch kochen: Mehl in Butter anrösten, mit Fleischsaft ablöschen, Fleisch zugeben, aufwärmen. Sellerie-Kartoffelstock und Rotkraut dazu reichen.

Judith Lustenberger
Steinhuserberg LU

Bäuerin und Lagerköchin, verheiratet mit Ueli, Landwirt und Gemeinderat, vier Kinder, Bergbauernhof auf dem Steinhuserberg ob Wolhusen: 50 Milchkühe, Futteranbau, eigene Skipiste.

Ihre Leidenschaft: Tavolatas, auch im grossen Stil.

Rindsbraten im Heubett

Tavolata-Menu:
Apéro: Birnenbrot mit Salsiz und Trockenfleisch
Hauptspeise: Rindsbraten im Heubett
Würze: Apfelchutney
Dessert: Bündner Nusstörtchen

Rezept: 800 g Rindsbraten, z. B. falsches Filet, salzen, pfeffern. 2 EL Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Fleisch von allen Seiten anbraten. 1 Handvoll Bio-Bergheu in eine ofenfeste Form geben, Braten darauflegen, Bratthermometer an der dicksten Stelle einstecken, 2 dl Bouillon angiessen und bei 70 °C etwa 3,5 Std. niedergaren, bis eine Kerntemperatur von 70 °C erreicht ist.
Bratensaft in einem Pfännchen leicht einkochen, heiss über das aufgeschnittene Fleisch geben, Preiselbeeren, Apfelchutney und Maluns dazu reichen.

Migga Falett
Bergün GR

Tierarzthelferin und Bäuerin, verheiratet mit Fredo, Landwirt und Fremdenführer, drei Söhne, Hühner, Katzen, Hunde. Biohof in Bergün: Milchviehaufzucht.

Ihre Leidenschaft: alte Krüge, engagiert im Bäuerinnen-Verband, eine der Gründerinnen von Swiss Tavolata.

Rindssaftplätzli an Bier & Kabis

Tavolata-Menu:
Vorspeise/Apéro: Junge Brennnesselcremesuppe
Hauptspeise: Geschmorte Rindssaftplätzli an Bier und Kabis
Dessert: Zitronenmelissenroulade

Rezept: 300 g Zwiebeln in feine Ringe, 1 Knoblauchzehe in Scheiben, 400 g Kabis und 2 Rüebli in mundgerechte Stücke schneiden, 1 mehlige Kartoffel fein reiben. 60 g Speckwürfel in der Pfanne knusprig braten, 1 EL Tomatenpüree mitbraten. 800 g Rindssaftplätzli salzen, pfeffern, mit Zwiebeln, Knoblauch, Rüebli, Kabis, Kartoffel abwechselnd in feuerfeste Form schichten. 3,5 dl Bier, 4 dl Bouillon, 1 Lorbeerblatt, 3 Gewürznelken und 2 Zweige Rosmarin dazugeben, 1,5 Std. bei 180 °C schmoren. Sauce in einer Pfanne aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Bärlauchspätzli oder Polenta servieren.

Stefanie Wildhaber
Flumserberg SG

Detailhändlerin und Bäuerin, verheiratet mit Heinz, Landwirt und Zimmermann, drei Töchter. Bauernhof im Fäsch am Flumserberg: Fleischrinder, Mutterkuhhaltung.

Ihre Leidenschaft: Kochen, auch aufwendiger, Backen, kulinarische Anlässe im Fass.

Cordon bleu vom Rind

Tavolata-Menu:
Apéro: Apéro-Zopf
Vorspeise: Gemüseterrine
Hauptspeise: Cordon bleu
Dessert: Rhabarberkuchen mit Baiser

Rezept: 4 Rindsschnitzel, z. B. vom Eckstück, im Schmetterlingsschnitt eingeschnitten, flach auf Klarsichtfolie 4 mm dünn klopfen, salzen, pfeffern. Je 1 Scheibe rezenten Gruyère à 30 g zwischen je 1 zusammengeklappte Scheibe Kochschinken à 40 g legen und auf untere Schnitzelhälfte legen, Rand freilassen, Schnitzel zuklappen, Ränder gut an- und Luft ausdrücken. Fleisch in 2–3 EL Mehl wenden, abklopfen, in 2 Eiern und 150 g Paniermehl wenden, gut andrücken. Reichlich Bratbutter heiss werden lassen, Cordons bleus portionenweise bei mittlerer Hitze beidseits je 5 Min. braten. Im Ofen bei 120 °C fertiggaren.

Rahel Hügi
Niederbipp BE

Krankenschwester und Bäuerin, verheiratet mit Pesche, Landwirt und Ing.-Agronom in Niederbipp.
Biohof: Weizen, Körnermais, Dinkel, Erbsen, Bohnen, Mutterkühe, Kälber, Reben, eigener Schnaps und Suuser.

Ihre Leidenschaft: der Garten.