



# «Ich go mit miner Laterne» – in die Küche

*Eltern von Kindergartenkindern fürchten sie, Gourmets und kulinarische Traditionalisten lieben sie. Die farblich bescheiden, aber edel gewandete Rabe ist zurück auf den herbstlichen Tischen. Man kann aus ihr Laternen schnitzen, die vielleicht böse Geister abhalten, man kann aber ganz sicher aus ihrem einzigartig süsslich-meerrettichartigen Fruchtfleisch aller Arten Köstlichkeiten herstellen.*

von Christine Schnapp



**E**s ist wieder Food-Waste-Zeit in Schweizer Kindergärten. Wenn die Kleinen (oder ihre Eltern – auf winzigen Kindergartenstühlen ...) im Herbst zu lieblichen Gesängen im warmen Kerzenlicht den weiss-violetten Räben mit Messer, Aushöhler und Guetzliformen zu Leibe rücken, dann werden Lebensmittel verschwendet, dass es das pure herbstliche Grauen ist (ja, und Halloween ist auch noch).

Aber machen wir den Knirpsen mal nicht zu grosse Vorwürfe, sie tun ja nur, was Kinder seit Langem tun, wenn sie um den 11. November herum, dem Martinstag, mit dem zu Laternen oder eben Räbeliechtli geschnitzten Herbstgemüse durch die Strasse gehen – dem heiligen Martin zu Ehren und vermutlich auch als eine Art Erntedank. Denn früher war der Martinstag auch der Abschluss des Bauernjahres und damit der Tag, an dem die Bauern den Zehnten abliefern, oft in Form einer Gans, der Martinigans. Dannzumal hat man die Schnitzreste bestimmt nicht weggeworfen, sondern Brei oder Suppe daraus gekocht. Die Räbe ist eine alte Kulturpflanze und schon bei den Griechen und Römern bekannt. Sie war lange Zeit die tägliche Kost armer Bauern und hatte ihre Hochblüte im Mittelalter, als sie Grundnahrungsmittel wie heute Brot oder Pasta war. Als ab dem 17. Jahrhundert hierzulande die Kartoffel aufkam, verlor die Räbe an Bedeutung. Nicht aber, ohne sich vorher noch mit ihrer stärkehaltigen Konkurrentin aus Übersee zu einem kulinarischen Kulturgut, der «Räbepappe», zu vermählen.

Was nicht so «amäkelig» klingt, findet heute in Gourmetrestaurants wieder variantenreich den Weg auf die Teller und schmeckt köstlich. Für die Herstellung nehme man etwa 500 Gramm Räben und 300 Gramm Kartoffeln, koche diese weich, gebe sie durchs Passevite, mische mit wenig Mehl, Rahm oder Milch und würze mit Salz, Pfeffer und Muskat. Geniesser hiesiger Küche gehen jetzt zu Tisch, servieren die Pappe mit Siedfleisch, Waadtländer Saucisson oder Blut- und Leberwurst; und die Vegis mit Pilz-

ragout, Linseneintopf oder Käsesoufflé. Die Experimentierfreudigen hingegen lupfen nochmals den Deckel des Kopftopfes und lassen die Küchen anderer Länder herein. Warum nicht die Pappe mit Wasabi verfeinern? Statt schwarzen Pfeffer Szechuanpfeffer verwenden? Überhaupt Gewürze – die Räbe verträgt viel mehr als nur Muskat; eine Sternanis-Kapsel kann gemäss dem Geschmacks-thesaurus von Niki Segnit ohne Weiteres mitgekocht werden, Kreuzkümmel passt ebenso gut wie Koriander, Piment oder Schwarzkümmel. Aber auch beim Kombinieren müssen keine (Landes-) Grenzen akzeptiert werden. Räbepappe kann zusammen mit orientalischem Lamm-eintopf ein ganz neues Kapitel der Völkerverständigung eröffnen, genauso wie die Kombination mit dem vegetarischen Schwestergericht Kichererbsen-Tajine. Kulinarisch und Völker verbindend absolut machbar ist es aber auch, afrikanische Gerichte zu kochen und den oft dazu gereichten Fufu – ein Brei aus Maniok und Kochbananen –) durch die Pappe zu ersetzen.

Wenn die Räbepappe weniger breiig sein soll, gibt man etwas Maizena dazu. Abwechslung bringt auch das Mischen mit anderen Wurzelköstlichkeiten wie Pastinaken, Topinambur oder Peterliwurzeln. Am besten schmeckt die Räbe, wenn sie jung und zart und höchstens so gross wie eine Kinderfaust ist. Ihre Blätter können übrigens wie Spinat zubereitet werden.

### Die Wurzel des Guten

Die Räbe ist nach biologischer Art eine Rübe, nämlich die Herbstrübe oder Weisse Rübe – andere Namen sind Krautrübe, Ackerrübe, Wasserrübe oder Stopplrübe –, die zur Gattung Kohl gehört, der wiederum der Familie der Kreuzblütler zuzuordnen ist. Sie ist eine Speiserübe, die mit der Mairübe und der Bayerischen Rübe verwandt ist, und in den Herbst(sic!)monaten Oktober und November geerntet wird. Es gibt sie als zwei unterschiedliche Sorten: Die Kugelige, deren oberes Ende aus der Erde schaut und von der Sonne beschienen violett

wird, ist ein wenig geschmackvoller als ihre langgestreckte Schwester, die komplett in der Erde wächst und geschmacklich herber daherkommt. Natürlich ist die Gute eine Gesunde und kalorienarme Linienbewusste. Sie besteht zu 90 Prozent aus Wasser, enthält viele Ballaststoffe, Vitamin C, Kalium, Kalzium und eine Reihe weiterer Mineralstoffe.

### Kocht Suppe!

Angebaut wird die Räbe heute vor allem in den Kantonen Aargau und Zürich. Ein grosser Teil der Ernte wird – ähnlich wie «Chabis» zu Sauerkraut – zu Sauerrüben verarbeitet. Im österreichischen Tirol brennt man aus ihnen den Krautinger, einen Rübenschnaps, der von seinen Anhängern als wirksame Medizin bei Magenverstimmung gefeiert wird, von Kritikern hingegen wegen seines eigenwilligen Geruchs beargwöhnt wird.

Am liebsten wachsen die Räben in lehmigen Sandböden; einmal geerntet sind sie kühl, trocken und dunkel gelagert bis im Frühling haltbar.

Ohne den Kindergartenkindern und ihren fleissigen Eltern zu nahe treten zu wollen: Räbeliechtli sind voll okay, ebenso wie geschnittene Kürbisse. Aber um Himmels willen schmeisst die Schnitzreste nicht weg, sondern experimentiert damit in der Küche! ■

