

Kochen wie Profis – nur viel, viel entspannter

In Scuol mittendrin beim Kochworkshop der Kochbuchautorin Marietta Elsener

Zehn Neugierige liessen sich kürzlich in Scuol von Marietta Elsener in die «Faszination Dampf» einführen. «Steam und SousVide» stand als Titel über dem Workshop. Gemeint war damit das schonende Kochen mit Dampf und unter Vakuum.

JON DUSCHLETTA

Die ultrascharfe Klinge des Fleischmessers tranchiert nacheinander sanft die verschiedenen Kalbs- und Lammierstücke, die vor Felix Elsener auf der Anrichte liegen. Butterzart ist das Fleisch, das schonend im Vakuumbeutel dampfgegart und vor dem Anrichten kurz auf dem Grill angebraten und aufgewärmt wurde. Feiner Fleischsaft sammelt sich auf dem Schneidbrett, und der aromatische feine Fleischgeschmack vereint sich über der Kücheninsel mit dem kräftigen Duft des Mascarpone-Gorgonzolas, den Marietta Elsener bedächtig lange mit den dampfgegartem Risotto vermischt, bis dieser die gewünschte, wunderbar cremige Konsistenz entwickelt. «Mit Liebe und Zeit», lautet nicht umsonst das Motto der gefragten Kochkursleiterin und Buchautorin Marietta Elsener. «Zu Tisch!», ruft derweil ihr Mann Felix in die Runde.

Gute Laune und scharfe Messer

Felix und Marietta Elsener gehören zur siebten Generation der gleichnamigen Rapperswiler Messer- und Waffenschmiede. Seit 50 Jahren steht Felix voller Leidenschaft im Betrieb. An den Kochkursen ist er der Mann im Hintergrund. Er findet in der grossen Küche ihres Zweitwohnsitzes in Scuol für jeden Handgriff das passende Werkzeug – vorzugsweise aus Edelstahl – sorgt für gute Laune, den passenden Wein, eine aufgeräumte Küche und scharfe Mes-

ser. Marietta Elsener ist derweil die Maître de Cuisine. Der «Bauchmensch» erklärt Abläufe, Tipps und Tricks, gibt den vier Ad-hoc-Arbeitsgruppen Anleitungen und Zeitvorgaben. Die rohen Speisen hat sie zusammen mit den jeweiligen Zutaten und den Arbeitsgeräten an den vier Arbeitsstationen fein säuberlich vorbereitet und hält mit Drehbuch, Checklisten und Merktzetteln routiniert und charmant lächelnd den Überblick über das Geschehen.

Kein Wunder, hat sie doch in den letzten acht Jahren über 160 Steam-Kochkurse mit über 2000 Teilnehmern durchgeführt. Seitdem Elseners zeitweise auch in Scuol zu Hause sind, bieten sie diese Kurse auch dort an. Dass Wohnraum und Küche baulich diesem Umstand angepasst sind, ist denn auch

kein Zufall. Die «Faszination Dampf» ist bei Marietta Elsener mit dem Einbau des ersten Steamers in ihrer Privatküche entstanden. Danach folgten betriebliche Demoveranstaltungen und 2005 die ersten Kochkurse. Das eine rief nach dem anderen: «An den Kochkursen wurde immer wieder nach Rezepten gefragt, worauf dann 2011 mein Kochbuch «Aus Liebe zum Dampf» entstand.» Mittlerweile verkaufen Elseners auf ihrer Internetseite auch Steamzubehör, und gerade eben hat die Autorin die druckfrische dritte Auflage ihres Buches erhalten.

Komplettes Menu aus dem Garraum

An diesem langen Freitagnachmittag bleibt es aber nicht bei zartem Fleisch und cremigem Risotto. Vom Apfel-Sel-

lerie-Süppchen über eine Fischvorsepeise mit Rotzungenfilet-Röllchen, Dampfsauce und Kartoffelschnitzen bis hin zum Pouletgeschnetzeltem an einer feurigen Chorizo-Sauce mit Kartoffel-Karotten-Terrine und Zucchini-Karotten-Bündel gab es für die Teilnehmer nicht nur viel spannende Arbeit zu bewältigen, sondern ebenso viele Genussmomente bei der jeweiligen Verköstigung zu erleben. Damit aber nicht genug Dampfzauber, auch das Dessert wurde selbstverständlich dem Steamer entnommen: Dampfbrühe an Rum-Caramel mit Apfelwürfel-Brot-Schokoladencreme und Orangensamt. «Den Garraum effizient zu nutzen und darin gleichzeitig ganze Menüs zuzubereiten, anstatt jeweils nur eine Speise», so lautet ihre Devise.

Tatsächlich zeigt Marietta Elsener im Kochbuch und auch an ihren Kochkursen die ganze Bandbreite der Dampfküche auf. Von Konfitüre und Dessert bis hin zu Suppen, Saucen, Vor- und Nachspeisen. Die Regeneration, also das schonende Aufwärmen von Speisen oder das Sterilisieren von Einmachgläsern inklusive.

Vakuum für Geschmackserlebnis

Seit 2012 hat sich Marietta Elsener zusätzlich auf sogenannte «SousVide»-Kochkurse spezialisiert. Das sanfte Garen von Speisen unter Vakuum hat seit Jahren in den Profiküchen seinen festen Platz. Mit den immer raffinierteren Küchengeräten hat dieses schonende Kochverfahren mehr und mehr auch in der Privatküche Einzug gehalten. Auch hier ist der Weg vom gelegentlichen «Gemüsesteamer» hin zum «Herzblut-Steami» ein ganz kleiner – vorausgesetzt Mann und Frau lassen sich auf die «Faszination Dampf» ein und lernen – beispielsweise an einem Steam-Kochworkshop – die wenigen, aber fundamental wichtigen «SousVide»-Regeln kennen. Eine neue Art der Aromaküche wird sich auftun, eine neue Dimension Fleischqualität und vielleicht noch mehr Freude am Kochen. Aber selbst für «Steamie» Marietta Elsener gibt es noch eine Welt neben dem Dampfzaren: «Es ist wunderbar, dass es in der Küche nicht nur einen richtigen Weg gibt.»

Das spiralgebundene Rezeptbuch «Aus Liebe zum Dampf» (3. Auflage) ist erhältlich bei Marietta Elsener, Telefon 081 864 70 69, info@steamratgeber.ch oder via Buchhandel (ISBN 978-3-033-02804-3). Details und Anmeldung für Kochworkshops unter: www.steamratgeber.ch



Gute Stimmung am Kochworkshop von Marietta und Felix Elsener in Scuol. Wenn Elseners dann wieder unter sich sind, nutzen sie hier die Ruhe ganz gerne auch für Experimente und neue Rezeptkreationen. Mehr Fotos in der Fotogalerie unter www.engadinerpost.ch.

Fotos: Jon Duschletta



Die Neu-Scuoler Marietta und Felix Elsener harmonisieren ganz offensichtlich auch in der Küche. Im Kombi-Steamer entstehen gleichzeitig, in verschiedenen offenen und geschlossenen Garbehältern eine Kartoffel-Terrine, verschiedene Saucen, Mascarpone-Gorgonzola-Risotto und Gemüse.



Veranstaltungen

Ein Vorzeigehotel

St. Moritz Der Kunsthistoriker Marc Philip Seidel spricht am Sonntag um 16.00 Uhr im legendären Theatersaal des Hotels Reine Victoria über die figurativen Dekorationsmalereien von Antonio De Grada. Anschliessend führt Seidel durch die prachtvollen Räume des Hotels, welches 1875 von Nicolaus Hartmann erbaut wurde. Im Anschluss findet ein Apéro zur Vernissage seiner Doktorarbeit «Antonio De Grada. Leben und Werk» statt. (Einges.)

Reservation unter 41 81 836 06 02 oder über kultur@laudina.ch

Bewegung ist Tanz

Samedan Die Procap Grischun Beratungsstelle Südbünden organisiert am Samstag, 11. Juni, in der kleinen Turnhalle der Academia Samedan den Anlass «Bewegung ist Tanz». Von 13.30 bis circa 16.30 Uhr können sich Behinderte, Schwerstbehinderte und Nichtbehinderte unter kundiger Leitung bewegen und entspannen. Der Anlass wird von Marguerite Schmid-Altweg geleitet und ist kostenlos. Sportbekleidung oder bequeme Kleidung und bei Bedarf warme Socken werden empfohlen. Die Teilnehmenden er-

lernen verschiedene Bewegungs- und Entspannungsübungen und können dabei ihren Körper neu entdecken. Der Anlass richtet sich an alle, vor allem aber an Menschen mit Bewegungsschwierigkeiten. Denn durch Bewegung findet der Mensch zu neuer Kraft und Vitalität. Entspannung ermöglicht eine tiefe Regeneration von Körper und Seele. Tanz hilft auch, das Gleichgewicht zu bewahren und den Alltag besser zu bewältigen. (Einges.)

Weiterführende Informationen: www.procapgrischun.ch

Medialer Abend mit Jenseitskontakten

Samedan Rita Muggli vom Churer Sanyana-Center organisiert am Freitag, 17. Juni, um 19.00 Uhr in der Chesa Muntarütsch in Samedan einen medialen Abend mit Jenseitskontakten. Der Anlass richtet sich an Menschen, die offen sind für die Welt von Medialität und Sensitivität und an Menschen, die die hautnahe Begegnung mit der Geistigen Welt erfahren wollen - ein nicht alltägliches Erlebnis.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind eingeladen, sich einen Moment des Innehaltens, eine Pause aus dem

fordernden Alltag zu gönnen und mit ihren Lieben aus der Geistigen Welt eine Begegnung einzugehen. Eine Anmeldung ist erforderlich. (Einges.)

Informationen und Anmeldung: www.sanyana.ch, info@sanyana.ch oder Telefon 081 356 64 60.

Inserate-Annahme
058 680 91 50
stmoritz@publicitas.ch