



Gastgeberin

Christine Syrad



Text:
Sara Witmer
Bilder:
Filipa Peixeiro

Tangy Leek Sauce

100 g	Lauch
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
2 cm	Ingwer
50 g	Toubanjan (oder dunkles Miso mit Extrachilis)
30 ml	Sake
30 ml	Mirin
1,5 EL	Sojasauce
50 ml	schwarzer Reisessig
2 EL	geröstete weisse Sesamsamen
70 ml	geröstetes Sesamöl

Lauch der Länge nach vierteln, die Viertel quer in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Chili hacken, Ingwer reiben. Lauch, Ingwer, Chili und Knoblauch mit Toubanjan, Sake, Mirin, Sojasauce und Essig in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Sprudeln bringen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln, bis alles weich geworden ist. Den Herd ausschalten, das Sesamöl und die Sesamsamen hinzufügen, mischen. Für eine sämiger Konsistenz das Ganze in einem Blender leicht anpürieren. Die Tangy Leek Sauce schmeckt besonders gut zu Nudelsuppen, Onsen-Eiern, Reis, gegrilltem Fisch oder Fleisch. Es lohnt sich auch, grössere Mengen zuzubereiten: Die Sauce ist im Kühlschrank einige Monate haltbar.



Christine Syrad ist das, was man eine Fermentista nennt. Ihre Küche in Twann ist eine wunderschön sinnliche Welt, wo es unzählige Dinge zu entdecken gibt und alles irgendwie zu leben scheint.

Mit Nuka, Miso und Kimchi hat alles angefangen. Heute stehen an die 100 Fermentationsprodukte in Christine Syrads Küche in Twann und in ihrem Atelier in Biel. Die Fermente sind Syrads Alltag und gleichzeitig ihr Beruf. Vor acht Jahren kam die Autodidaktin mit britisch-japanischen Wurzeln, aufgewachsen in Japan, zum Fermentieren. Heute führt sie Laien und Kochprofis in Kursen ans Thema heran. Der Grund für Christine Syrads Leidenschaft ist recht profan: ein Darmpolyp und weitere Symptome einer angeschlagenen Gesundheit. «Ich bin damals von Osaka nach Europa zum Studieren gekommen. Mit meinem Leben hat sich auch mein Essverhalten grundlegend geändert.» Sie habe absolut nichts gegen europäische Küche, betont Syrad, die als Kind auch in England und Italien gelebt hat. Die italienische Küche liebe sie heiss und innig. «Doch die studentisch-europäischen Essgewohnheiten waren einfach zu anders als das, was mein Körper gewohnt war.» Irgendwann sei ihr zum Beispiel aufgefallen, dass sie kaum mehr Miso esse. «In Japan isst man mindestens einmal pro Tag irgendwie Miso.» Ein Beutel koste dort kaum mehr als Butter. In Europa habe man vor acht Jahren kaum Miso auftreiben können. «Und wenn, dann war es so teuer, dass ich mir das nicht leisten konnte.» Die einzige Möglichkeit, günstig an ein gutes Produkt zu kommen: selber machen! Syrad tastet sich ans Thema heran und landet Hals über Kopf in einer neuen Welt. Plötzlich realisiert sie, wie sehr der japanische Alltag von Fermentiertem durchdrungen ist. Das Bewusstsein für diese Prozesse sei in Japan jedoch ähnlich inexistent wie hier: «Auch in Japan fermentieren nur die Food-Nerds», so Syrad. «Nur wenige Menschen in Japan wissen, dass ihre Grundnahrungsmittel fermentiert sind.» Auch in Syrads Familie war das Fermentieren nie explizit ein Thema. Zwar erinnert sie sich, wie ihre Grossmutter einmal im Jahr Umeboshi machte, ansonsten wurde auch im Hause Syrad, damals in Osaka, nicht aktiv fermentiert.

Die Küche als Biotop und Wunderkammer

Ganz anders im Hause Syrad heute: Überall in der Küche stehen Gläser, Behälter, Töpfe und Flaschen. Aus Glas, Emaille oder Ton. Vom Mini-Weckglas bis hin zur bauchigen 50-Liter-Flasche mit Druckventil. In Letzterer gärt gerade ein Sojasaucenansatz. Anstelle des üblicherweise verwendeten gerösteten Weizens hat Syrad Brotreste benutzt. Aus selbst gemachtem Brot, versteht sich. Der Sauerteigstarter dafür lebt in einem grünen Bülacher Glas. Nur mit einem Tüchlein bedeckt wartet er auf der Kücheninsel auf seinen nächsten Einsatz. Er riecht halt ganz sauerteigtypisch, so Syrad, die immer und überall kurz die Nase dranhält. «Unser Sauerteig besteht aus Reismehl und riecht darum ähnlich wie mein Nuka», sagt sie und zeigt auf ein grosses zylindrisches Emaillegefäss. Dieses ist fast bis zum Rand befüllt mit einer körnigen, lehmartigen Masse. Das ist ihr Nukadoko, ihr Reiskleie-Bett. Das Nukadoko war, neben Miso, eines ihrer ersten Fermentationsexperimente und ist mittlerweile acht Jahre alt. Beherzt, ja genüsslich, gräbt Syrad



Misosuppe

Für diesen japanischen Suppenklassiker gibt uns Syrad ein Grundrezept und ein paar Richtlinien für eine gelungene Zutatenmischung. Eine schmackhafte Misosuppe enthalte:

Ein Wurzelgemüse (Karotte, weisser Rettich, Klettenwurzel, Süsskartoffel, Schwarzwurzel ...)

Etwas Rundes (Zwiebel, Kürbis, Kohl, Rübe ...)

Etwas, das aus dem Boden ragt (Frühlingszwiebeln, Okra, Spinat...)

Köstlichkeiten nach Belieben (Algen, Pilze, zerstoßener weisser Sesam, Sansho-Pfeffer, geriebener Ingwer, dünn geschnittenes Schweinefleisch, Muscheln, Fisch ...)

Grundrezept für 2 bis 3 Personen

1 Streifen Konbu (Grösse von etwa 2 Briefmarken)

3 EL Misopaste nach Wahl (ein Esslöffel pro 250 ml Wasser)

eine Auswahl an Gemüse und Einlagen, wie vorgeschlagen

1 Frühlingszwiebel, geschnitten



Wasser und Konbu in einem Topf langsam erhitzen. Das Gemüse in leicht zu verzehrende Häppchen schneiden, in die Konbu-Brühe geben und alles bei schwacher Hitze 15 bis 20 Min. köcheln. Das Gemüse sollte dabei gemütlich im Wasser schwimmen und nicht hektisch umherwirbeln. Topf von der Hitze nehmen.

Einen kleinen Schwingbesen in die Misopaste drücken, sodass die Spitze des Schwingbesens mit Paste gefüllt ist. Den Schwingbesen anschliessend in der Suppe an einem Teesieb reiben. So löst sich die gesamte Miso langsam und gleichmässig in der Flüssigkeit auf. Den Topf wieder auf die Platte stellen. Die Suppe bei niedriger Temperatur weitere 3 bis 4 Min. auf dem Herd belassen, sie darf aber nicht mehr kochen! In Schalen servieren, die Frühlingszwiebeln darüberstreuen.



In ein Kimchi, wie Christine Syrad es mag, gehören auch getrocknete Tintenfische. Sie sind geschmacklich nicht mehr als solche wahrnehmbar, sorgen aber für eine Extraportion Umami.



Vor fünf Jahren sind Christine Syrad und ihr Mann von Zürich nach Twann gezogen. Töchterchen Tami gab es damals noch nicht. Wohnung und Garten waren zwei bestechende Argumente für den Umzug.



Der Twanner Nusswal

Christine Syrads Wohnung ist ein schier unerschöpfliches Sammelsurium an hübschen Dingen, nützlichen Sachen und Kuriositäten. Dieser Nusswal – der Name steht ihm auf den Bauch geschrieben – stammt aus einem Amsterdamer Brockenhaus. Sein Bauch kann mit Erdnüssen gefüllt werden. Wenn man den Wal kippt, purzeln ihm die Nüsse aus dem Mund und uns hygienisch einwandfrei in die Hände.

beide Hände in die Masse, die einen unbestimmt heftigen Geruch verströmt. Nach einigem Buddeln fördert sie ein verschrumpeltes, längliches Etwas zutage. Sie grinst: «Diese Gurke hat meine Mutter im Frühling aus Japan mitgebracht.» Die Gurke und der Rettich, den Syrad ebenfalls aus der Kleiemasse zieht, waren beide einige Monate in der Pampe aus Reisschalen, Salz und Wasser vergraben. In dieser Zeit haben Salz und Mikroorganismen, allen voran Milchsäurebakterien, das Gemüse in sogenannte Nukazuke verwandelt. Eine Art gepickeltes Gemüse, das in Japan fast zu jedem Essen gereicht und in homöopathischen Dosen zum Reis gegessen wird. «Nukazuke mögen auch in Japan längst nicht alle. Je nach Dauer der Fermentation sind die Aromen schon etwas extrem», gibt Syrad zu, schneidet Gurke und Rettich in feine Streifen und richtet sie in hübschen Schälchen an. In ein anderes Schälchen kommt ein kleines Häufchen in Sake, Sojasauce und Mirin gekochter Noriblätter. In ein weiteres eine Salzpfleume, die Syrad aus einem riesigen Bügelglas fischt. Der einzige Farbtupfer unter den sonst eher erdigen Tönen ist ein weiteres Schälchen mit etwas Kimchi. «Fermentiertes sieht immer etwas gruslig aus – ugly delicious halt», lacht Syrad. Das sei wahrscheinlich auch der Grund, warum man in Japan so viel Wert auf schönes Geschirr lege, vermutet sie.

Hässliches Essen braucht hübsches Geschirr

Das Geschirr sei sogar so wichtig, dass man es in japanischen Haushalten nur selten in Küchenschränken verstecke. Überhaupt seien Küchen in Japan meist offener gestaltet als in Europa. Auch Syrads Twanner Küche ist irgendwie anders. Sie ist vollgestellt, aber nicht überladen. Alles scheint einen Sinn und Zweck zu haben. Überall gibt es etwas zu entdecken. Auf zusätzlichen offenen Regalen hängen und stapeln sich Kochutensilien, Vorratsgläser, Körbe und Elektrogeräte – ein Reiskocher, die Mochi-Maschine von der Grossmutter und, diskret mit einem Tüchlein bedeckt, eine Mikrowelle. «Ich gebe zu, ein japanischer Haushalt ohne Mikrowelle funktioniert nicht. Es ist einfach am praktischsten, um den vorgekochten Reis aufzuwärmen.» Vorgekocht ist bei Christine Syrad auch sonst vieles. «Ich bin eine faule Köchin», sagt sie von sich selber. «Meine Motivation kommt in Wellen. Wenn ich motiviert bin, bin ich extrem kreativ und produktiv. Je mehr ich in diesen Phasen vorbereiten kann, desto besser.»

Nichts eigne sich für diese Wesensart besser als die Fermentation und die japanische Art, zu essen, frohlockt Syrad. Denn was einmal fermentiert sei, lasse sich ewig aufbewahren. Und dank diverser Pasten und Saucen sei mit etwas frischem Gemüse im Nu eine Suppe oder Gemüsepfanne zubereitet, die neben Reis und diversen Schälchen mit Würzkomponenten wie Umeboshi, Nukazuke oder Kimchi eine vollwertige Mahlzeit ergeben. Besonders gut liessen sich übrigens auch Onsen-Eier vorbereiten und lagern. Seit kurzem ist Syrad stolze Besitzerin eines Sous-vide-Stabes, und die bei 62,5 Grad gegarten Wachseier sind momentan die Leibspeise ihrer vierjährigen Tochter.

30 verschiedene Komponenten pro Tag – so sehe, gemäss einem ungeschriebenen Gesetz, die ausgewogene japanische Diät aus. Auf dem grünen Esstisch in Twann stehen mit Umeboshi, Nukazuke, Kimchi, Nori und einem Onsen-Ei mit einer Tangy Leek Sauce wahrscheinlich schon mehr als 15 Komponenten auf dem Tisch. Und wer mitzählt, wenn Syrad die Misosuppe anrührt, kommt mit Bonitoflocken, Zwiebeln, getrockneten Schwarzwurzeln, Kürbis und einer Makrele aus der Dose noch einmal auf zusätzliche fünf. Die Misopaste, die Syrad als letzte Amtshandlung vor dem Essen in die Suppe rührt, ist die siebte.

Hunger und Vorfreude auf das Essen sind mittlerweile gross. Doch nur schon in Christine Syrads Küche zu stehen, ihr beim Kochen zuzuschauen, ist irgendwie belebend. Im Minutentakt öffnet sie Gläser, Flaschen oder Töpfchen mit irgendwelchen Fermenten und lässt riechen, tasten und probieren. Traditionelles, Experimentelles, Gelungenes, weniger Gelungenes – ihre Arbeit sei ein Spiel. «Ein Spiel, das jede und jeder spielen kann, wenn man die Grundsätze der Fermentation verstanden hat», sagt sie. Doch ihr Wissen und die Exotik dieser Art des Kochens können auch einschüchtern. «Mich will niemand mehr bekochen», schmollt sie halb ernst. «Alle denken, sie müssten Aussergewöhnliches bieten.» Dabei sei sie unglaublich unkompliziert und undogmatisch. «Ich esse alles. Und auch bei uns kommt mitunter mehrmals wöchentlich Pasta auf den Tisch.» Einzig beim Reis, da sei sie heikel. Da muss es zwingend japanischer Reis sein. «In Japan essen wir den Reis frisch ab Ernte. In Europa wird Reis gelagert und ist dadurch viel trockener und härter.» Für Syrads nächsten Besuch bei ihrer Familie in Osaka steht schon ein Extrakoffer parat. Auf der Hinreise wird dieser fast leer sein. Auf der Rückreise prall gefüllt – mit 5-Kilo-Säcken Reis.