



Online-Ausgabe

BZ Berner Oberländer  
3600 Interlaken  
033 828 80 40  
bo.bernerzeitung.ch

Medienart: Internet  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse

Page Visits: 3'234'418

Online lesen

Themen-Nr.: 555.001  
Abo-Nr.: 1095269

## Beerenhunger

Frischer geht das gar nicht: Koch Domingo S. Domingo pflückt seinen Superfood fürs Chutney, Aroniabeeren, gleich selber. Gerade noch rechtzeitig – die Ernte in Oberwil dauert nur kurz.

Kochschule: Domingo S. Domingos Superfood

Koch Domingo S. Domingo pflückt seinen Superfood fürs Chutney, Aroniabeeren, gleich selber.



Kochschule: Domingo S. Domingos Superfood Schläuer Bauer, gewitzter Koch: Daniel Bandi und Domingo S. Domingo auf der Aroniabeeren-Plantage in Oberwil. Bilder Bild: Stefan Anderegg (5 Bilder)

Nina Kobelt 02.09.2016

Es ist furchtbar heiss auf diesem Feld. Auf dieser Plantage, muss man sagen, wobei das auch wieder in die Irre führt, so gross ist die Fläche dann auch wieder nicht, auf dem die Aroniabeeren der Familie Bandi wachsen. Aber uneben. Hier war mal einfach Wiese. Nun hängen pralle, dunkle Beeren an hüfthohen (weil noch jungen) Sträuchern, und sie wollen geerntet werden. Jetzt, wo es doch so heiss ist und der Sommer sich leise verabschiedet.

Vor vier Jahren hat Daniel Bandi in Oberwil bei Büren Aronia-beeren-Stauden gepflanzt. In Zeiten, in denen der Milchpreis im Keller ist, muss man diesen mit neuer, vielleicht ungewohnter Ernte füllen – und gute Ideen haben. Aroniabeeren sind eine gute Idee.



Online-Ausgabe

BZ Berner Oberländer  
3600 Interlaken  
033 828 80 40  
bo.bernerzeitung.chMedienart: Internet  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Page Visits: 3'234'418[Online lesen](#)Themen-Nr.: 555.001  
Abo-Nr.: 1095269

## Auf Bandis Feld

Diese robusten Beeren stammen ursprünglich aus Nordamerika, wo sie indianischen Medizinmännern als Heilmittel dienten, wo getrocknete Beeren über lange, harte Winter halfen oder als Vorrat auf der Jagd dienten. Man sagt ihnen auch Apfelbeeren, und sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen. Das klingt gesund, ist es auch, die Aroniabeeren haben eine stark antioxidative Wirkung: Ihr roter Farbstoff soll vor freien Radikalen schützen.

Klingt kompliziert, ist es auch, dem Endverbraucher reicht es eigentlich zu wissen, dass Aronia gesund ist. Superfood, würde Domingo S. Domingo vom Millesens in Bern sagen, er hat an dieser Stelle schon wildere Dinge vorgestellt, immer aber war Supperfood dabei, irgendein gesundes Kraut vom Markt. Die Aroniabeeren pflückt er für diese Kochschule höchstpersönlich auf dem Feld von Daniel Bandi (und lässt sich nachher noch mehr liefern, schon klar, so ein Restaurant verschlingt grössere Mengen an kleinen Beeren).

Es ist, wie erwähnt, heiss, an diesem Morgen Ende August, und doch perlt auf den Gräsern der Tau, die Schuhe werden nass, wenn man zu den Sträuchern geht. Wie beim Holunder verfärben sich die Stiele der Dolden im Spätsommer rot – ein Zeichen dafür, dass die Beeren reif sind. Jetzt muss es schnell gehen: Auch die Vögel haben die Delikatesse entdeckt, sie schmeckt, direkt ab Busch, herb und sauer und gar nicht süss. Bis zu 15 Beeren soll man täglich essen – das hält die Zellen fit, wirkt laut zahlreichen Studien entzündungshemmend und soll das Immunsystem stärken. Intensiver und effektiver, als das andere Beeren tun.

Jedenfalls: Heute ist Erntetag, ein Bauer aus dem Zürcher Oberland ist hergekommen, mit seiner Pflückmaschine, sie sind rar in der Schweiz. Bandi schätzt, dass die Ernte ungefähr vier Stunden dauern wird, und dann müssen noch die Beeren, die knapp über der Erde hängen, gepflückt werden, das ist maschinell dann doch nicht zu schaffen. Wie auch das Entfernen von Gras zwischen den Stauden nicht – Bandis sicheln sich durch den Hang. 70 Kilogramm haben sie getrocknet, der Rest, fast eine Tonne, wird an Biotta geliefert – und unter anderem zu Saft verarbeitet. Domingo nimmt eine Handvoll, isst immer wieder mal eine Beere. Später wird er seine Ernte in den Tiefkühler legen und erst dann verarbeiten. Erst aber lächelt er in die Kamera, fürs Foto, zusammen mit Daniel Bandi.

## In Domingos Küche

Tage später in Domingos Küche in Bern. Es ist acht Uhr, und Domingo hält uns schon ein Schälchen Beeren hin, als wir ankommen. Irgendetwas ist mit den Tanninen, den Gerbstoffen, passiert, die tiefgefrorenen, langsam auftauenden Beeren schmecken nicht mehr ganz so bitter. Süss auch nicht, das kommt erst später, mit dem Sirup. Domingo will ein Chutney machen, passend etwa zu Kalbsbrust, er hat schon ein Stück parat gemacht. Bevor er eine Pfanne holt, legt er noch Randenblätter hin, die er nach dem Aufstehen gepflückt hat «im Garten» (er meint den Balkon).

Ein Chutney ist eine würzige, dicke Sauce aus der indischen Küche. Man kann sie aus allem Möglichen herstellen, etwa Rhabarber, wie es Domingo tut. Oder Aroniabeeren. Das geht schnell und super einfach. Eine so schöne Mise en Place, wie sie der Koch jeweils macht, ist natürlich hilfreich, aber eigentlich ist Chutney immer ein bisschen freestyle. Domingo jedenfalls hat uns ein Rezept notiert, liest während des Kochens aber von einem anderen ab (mit Holunderblütensirup! Das übernehmen wir!), und wüsste sicher noch viele mehr.

Irgendwann ist das Chutney fertig. Es leuchtet dunkel, geheimnisvoll, und man möchte ein Bad darin nehmen, so schön sieht es aus. Der Geschmack ist schwierig zu beschreiben, vielfältig, süss, sauer, herb . . . Er fährt durch Mark und Bein, vor allem in Kombination mit dem Hartkäse. So sehr, dass wir vergessen, das Chutney zu fotografieren. (Berner Zeitung) (Erstellt: 02.09.2016, 11:38 Uhr)



Online-Ausgabe

BZ Berner Oberländer  
3600 Interlaken  
033 828 80 40  
bo.bernerzeitung.ch

Medienart: Internet  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Page Visits: 3'234'418

Online lesen

Themen-Nr.: 555.001  
Abo-Nr.: 1095269

## Stichworte

Essen

Rezept

### Aroniabeeren-Chutney

Zutaten: 500 g Aroniabeeren, 150 g geschälte Apfel, in kleinen Würfeln, ca. 25 g Rohrohrzucker, ca. 125 g rote Zwiebel, Rotweinessig, Holunderblütensirup, Kardamom, Gewürznelken, Zimtstange, ca. 10 g Senfkörner, Ingwerpulver, ganz wenig Fenchelsamen, wenig Zitronenpfeffer, Cayennepfeffer, Salz.

Zubereitung: Zwiebeln und Äpfel andünsten, Gewürze mitdünsten. Alles mit Zucker karamellisieren. Es ist wichtig, dass die Beeren ein wenig vergheie, das heisst, sich die Haut ein wenig löst, bevor man mit Essig und Sirup ablöscht. Salz und evtl. wenig Wasser begeben. Alles ca. 30 Min. köcheln lassen, immer wieder umrühren und beobachten! Nicht essbare Gewürze entfernen. Die Hälfte der Beeren pürieren. Mit dem unpürierten Rest vermischen, Chutney in sterilisierte Gläser abfüllen.

Passt zu: Wild, Käse, Aufschnitt. Das Bild zeigt eine Kalbsbrust mit frischem Gemüse. Erhältlich sind die Beeren u.a. auf Märkten (z.B. in Solothurn am Stand von Ottilio's Farm Fresh), in Reformläden oder direkt auf dem Hof von Daniel Bandi in Oberwil b. Büren. Aroniabeeren sind pflegeleicht, also für den Privatgarten geeignet. Frische Beeren sollten so schnell als möglich verarbeitet werden. Die gesunden Inhaltsstoffe bleiben am besten erhalten, wenn man sie direkt nach der Ernte einfriert.