



# M1 LEBENS-MITTEL.

Ich, Alex Philip William am Herd



Bisheriger Höhepunkt meiner «Kochkarriere» war eine wöchige Schnupperlehre bei Tanja Grandits vom Restaurant Stucki in Basel. Tanja wurde von Gault Millau 2014 zum *Koch des Jahres* gekürt, nachdem sie bereits 2006 *Köchin des Jahres* war.

Ihr Restaurant ist eine Hochburg der exotischen Experimentierküche. Ein Muss für jeden Kulinarik-Freak.

Wen es nach Basel verschlägt, dem empfehle ich einen Besuch

STUCKI  
Bruderholzallee 42  
4059 Basel  
Telefon +41 61 361 82 22  
info@stuckbasel.ch



## Am Anfang steht die Ernte

---

Egal was man isst, bevor der Koch in Aktion treten kann, muss geerntet werden. Das gilt für pflanzliche Nahrungsmittel genauso, wie für tierische. Dabei geht allenthalben vergessen, dass letzteres öfter auch mit dem Töten des Tieres einhergeht.

Wenn das Tier artgerecht gehalten wurde und der Übergang vom Lebewesen zum Nahrungsmittel bewusst, schnell und würdevoll geschieht, habe ich kein Problem damit. Im Gegenteil, ich erachte es als einen Schritt zum vollkommenen Kochen, wenn der Koch die Entstehungskette der Nahrungsmittel möglichst weit selber bestimmt.



Bevor ich ernten und später kochen konnte, musste ich mit Hand anlegen, beim Bau und der Vorbereitung von Ställen und Garten. Weil die Ernte nur dann gut und reichlich ist, wenn die Einrichtung und Pflege stimmt, muss auch der Koch zwischendurch Dreck unter den Fingernägeln riskieren.



Auch der zweite Koch der Familie - meine Mutter - kommt nicht darum herum, regelmässig im Dreck zu wühlen.



## Früh übt sich...

---

... wer ein Meister werden will.

BMX, Biken, Pfadi, Fussball und viele Flausen mehr konnten die Freude an Lebensmitteln und deren Verarbeitung nicht überdauern.

Wenn andere Jugendliche sich an Simpsons, Greenday und Deutschland sucht den Superstar erfreuen, war es für mich spannender mit den Eltern auf Märkten nach Delikatessen zu suchen. Schon im Kindergartenalter waren mir Wallholz, Gugelhopfform und Kellen mindestens so wichtig wie die Lego Bausteine und die Autorennbahn.

Mit dem meinem ersten Kochmesser war ich dann vollends von der Küchenarbeit begeistert, so stark, dass ich meinen Berufswunsch von Sportlehrer zum Koch geändert habe. Neben der Schule, dem Schlagzeugspielen und dem Karatetraining bleibt mir im Moment gerade noch genug Zeit am Wochenende in den Töpfen zu rühren. Deshalb freue ich mich darauf, künftig als Profi in der Küche zu stehen.







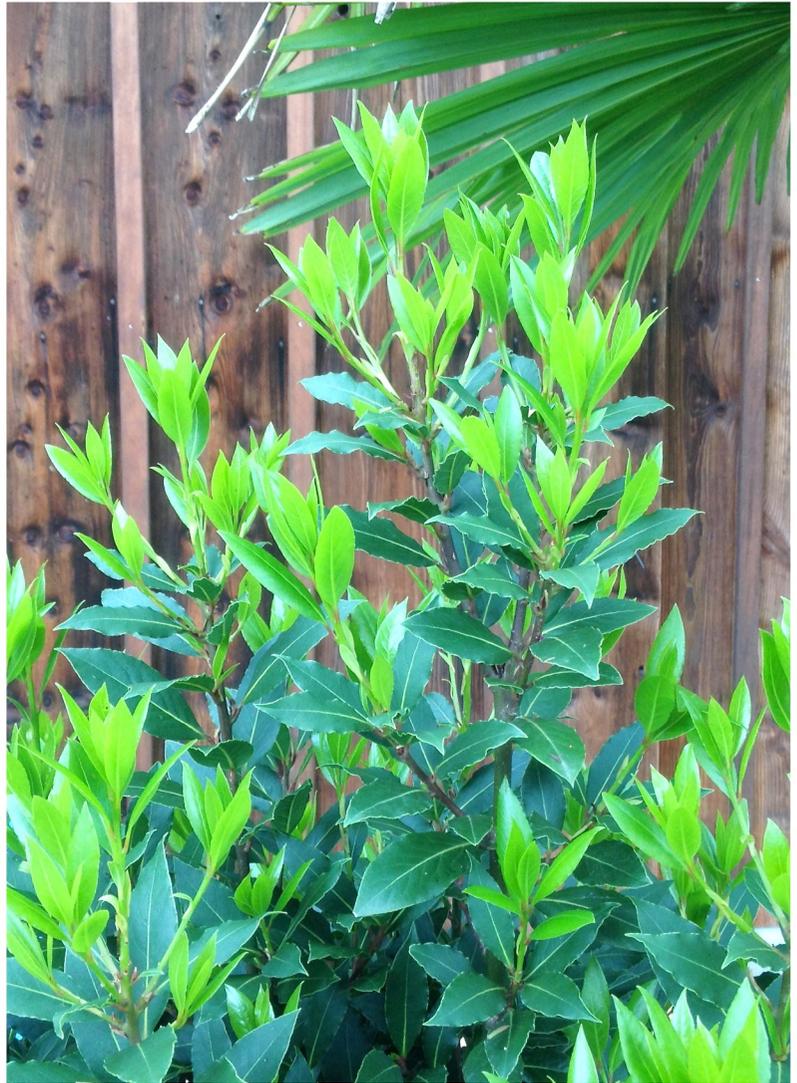
## Stätten des Wirkens

---

Ob in Miami, Frauenfeld, Zug, Kaltbrunn vor und nach dem Umbau, ich habe in allen unseren Küchen die Löffel geschwungen.









# Das Schweizerhuhn

---

Das Schweizerhuhn ist eine alte Schweizer Hühnerrasse. Sie steht unter dem Schutz von La Specia Rara. Für uns ist die Rasse gut, weil sie «Dual-use» ist, d.h. sie legt vernünftig viele Eier hat aber auch genügend Fleisch, damit ein Tier für ein Hauptgericht von vier Personen reicht.

Das Schweizerhuhn ist schneeweiss und hat einen tiefroten Kamm. Ob es seinen Namen davon hat, dass es in den Schweizer Nationalfarben gekleidet ist?

# Zweierlei vom Eierlei auf Nüsslisalat

---

## MUSTER - KURZVERSION

2	Eier vom Schweizerhuhn	Eier vom Hahn zwei Tage wässern
2	Eier vom Schweizerhahn	Salat pflücken und waschen
	Feldsalat vom Garten	Eier vom Huhn im Stall holen
	Balsamico	Eier vom Hahn kurzbraten und
100 g	Speck vom Mangalitzaschwein	halbieren
	Italienische Petersilie	Eier vom Huhn im Strudel vom
	Salz und Pfeffer	Essigwasser pochieren,
	Habaneroflocken	abtropfen und halbieren
		Balsamicosauce zubereiten
		Zweierlei Eier auf Salat anrichten und
		mit Balsamicosauce
		beträufeln



# Hühner- «Gschichtli»

---

Hühner schlachten wir selbst. Eine Schlachtung ist jedesmal ein bewegendes Ereignis. Inzwischen lässt mich mein Vater tatkräftig mitmachen. Ich finde, es ist ein riesiger Unterschied dazwischen, ob man ein abgepacktes, enthäutetes Hühnerbrüstchen im Supermarkt kauft, oder ob man ein Tier selber aufzieht, pflegt, schlachtet und schliesslich zubereitet. Nichts geht bei uns verloren. Was nicht von uns verzehrt wird, geniessen - kurz auf offenem Feuer angebraten - Cohiba, unser Hund, oder die beiden Katzen.

Doch nicht immer läuft alles so harmonisch. Nicht nur wir geniessen gerne ab und zu ein Huhn, auch der Fuchs kommt bei Dämmerung oder ein Raubvogel im Sturzflug vorbei und nimmt sich eine Wegzehrung.



# Die Quitte

---

blabla

# Rezept «Quitte»

---

blabla

blabla

blabla



# Quitte- «Geschichtli»

---

blabla

# Das Wollschwein

---

blabla

# **Rezept «Wollschwein»**

& weitere, total 20 - 25 Rezepte

---

blablabla







## Blick hinter die Kulissen

---

Nicht immer sah es in der Küche so stylish und sauber aus, wie auf den vorangegangenen Bildern. Kreatives Chaos, digitaler Arbeitsplatz oder Kabelsalat deuten nur vage an, wie es teilweise zu und her ging, während ich die Rezepte ausprobierte.



## **DANKE!**

Dieses Buchprojekt wurde  
möglich gemacht durch die  
grosszügige Unterstützung  
von



Meine Begeisterung fürs Kochen, für Lebensmittel und den Genuss teile ich mit meinen Eltern.

Zusammen mit Ihnen und mit meiner Schwester streifte ich durch manchen Markt.

Speziell meine Mutter unterstützt mich, durch ihre unermüdliche Arbeit in Hof und Garten. Ohne sie müsste ich meine Lebensmittel auch im Supermarkt einkaufen und würde viele Erfahrungen nicht machen können.

#### Bilder vorhergehende Seite

Was nicht eigenhändig entsteht, kaufen wir gerne auch einmal auf den hervorragenden Märkten von Rungis, Turin oder Bordeaux.

