

Der ungepimpte Foodblog

Ilona Meier und Michèle Hürner schwimmen mit «stadt-land-gnuss.ch» gegen den Strom. Anstatt Superfood zu hypen, posten sie Rezepte und Hintergrundartikel zu nachhaltigem Essen



Einfach und schlicht – die Rezepte von «stadt-land-gnuss.ch» kann jeder und jede zubereiten. Garnitur inklusive.

Rezept

Randen-Brot aufstrich

2 grosse, gekochte Randen (rote Beeten) mit 1 Handvoll Baumüssen mit dem Stabmixer fein pürieren.
50 g Frischkäse, 1 TL Meerrettichpüree, 1 EL Zitronensaft, Salz & Pfeffer begeben und alles gut mischen.
Aufstrich auf Brotscheiben streichen und mit Gemüse-Sprossen dekorieren.
Der Brotaufstrich ist im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar.

Brötli mit Randenaufstrich und Sprossen sind ein feiner Zvieri oder mit etwas Salat ein super Znacht. Die Farben auf dem Bild sind nicht bearbeitet, und man sieht, dieser Brotaufstrich macht nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch etwas her.

Gerade zur jetzigen Jahreszeit, wo man sehnsüchtig auf die frischen einheimischen Salate und das Frühlingsgemüse wartet, sind Sprossen eine ideale Ergänzung in Salaten oder Gerichten.
Sprossen liefern nach 3-5 Tagen Wachstum wertvolle Vitamine, Mineralien und viele sekundäre Pflanzenstoffe.

Weitere Gerichte und Geschichten unter:
www.stadt-land-gnuss.ch/blog

VON JULIA MONN

Wer kennt sie nicht, die grauen Büroalltage, an denen sich das einzig wirklich wohlige Gefühl des Tages jeweils pünktlich um 12 Uhr breitmacht? Dann nämlich, wenn die Mägen knurren und das Mittagessen ruft. Oft gibt es bis zum ersehnten Teller auf dem Tisch nur ein Thema: Essen. Was gibts wo? Wer will was? Und wenn man in der Bürokantine nicht erhält, wonach einem gelüftet, schwelgt so mancher in den ausgefallenen Menüs, die er einst gegessen hat. So sind schon viele rege Essensdiskussion entstanden.

Den Arbeitskolleginnen Ilona Meier und Michèle Hürner ist es nicht anders ergangen: «Wir haben beim Essen Rezepte ausgetauscht und uns gegenseitig Produkte empfohlen», erzählt Meier. «Ich habe schon immer davon geträumt, ein Kochbuch zu schreiben, und Michèle hatte bereits Bloggerfahrung.» Nun, zwei Jahre und über 120 Rezepte später, haben die beiden ihre Diskussionen am Mittagstisch sowie ihre Leidenschaft für alles rund um das Essen in den Foodblog «stadt-land-gnuss.ch» ausgemünzt. Dort lassen die Kochenthusiasten nun alle an ihren Kochkünsten, Essensexperimenten und Rezeptkreationen teilhaben. Dafür wurden sie erst kürzlich vom Magazin «Kochen» als Blog des Monats ausgezeichnet.

Anders als auf anderen Foodblogs geht es auf «stadt-land-gnuss.ch» nicht darum, nur Superfood wie Avocado, Chia oder



Ilona Meier (vorn) und Michele Hürner (hinten) wollen mit ihrem Blog unabhängig von Sponsoren bleiben.

Quinoa aus aller Welt möglichst ausgefallen zu präsentieren. «Wir wollen aufzeigen, wie man auch aus saisonalen und regionalen Produkten ein einfaches und nachhaltiges Gericht zaubern kann», erklärt Ilona Meier.

Alles soll verwertet werden

Dafür scheuen die beiden Frauen keinen Aufwand und recherchieren zu jedem ihrer Gerichte umfassend. «Wir besuchen oft Bauernhöfe, um zu sehen, wie unsere Esswaren hergestellt werden, lesen andere Blogs und Bücher und tauschen uns mit unseren Lesern oder anderen Interessierten aus», so Meier.

Ihnen geht es darum, zu erfahren, ob ein Produkt wirklich umweltschonend hergestellt wird, was die beste und einfachste Zubereitungsart ist und wie Essensabfall vermieden werden kann.

Denn der Blog soll nicht nur eine Plattform für besonders leckere Rezepte sein, sondern seinen Lesern auch so viel Hintergrundwissen wie möglich vermitteln.

«Natürlich schauen wir uns exotisches Essen und wunderschöne Essensbilder auch an. Dabei geht uns allerdings oftmals der regionale Bezug verloren», sagt Meier. Sie wollen den Usern vermitteln, dass «viele heimische Rezepte nicht nur ebenso lecker, sondern oftmals viel nachhaltiger und ebenso unentdeckt wie die exotische Küche» sind.

Auf der Suche nach diesen unentdeckten kulinarischen Schätzen haben Meier und Hürner auch die Rezeptbücher ihrer Grossmütter ausgegraben. Sie wollten in Erfahrung bringen, wie früher - ohne moderne Küchenausstattung und dicke Geldbeutel - gekocht wurde.

So kommt es vor, dass rustikalere Gerichte wie ein Schmorbraten à la Grossmama den Weg ins Blogrezeptbuch finden. Denn die Bloggerinnen spezialisieren sich nicht auf eine bestimmte Küche, sondern legen ihr Hauptaugenmerk auf die verwendeten Zutaten. «Wir sind überzeugt, dass die Wahl der Kochzutaten ein Ausdruck davon ist, welche Nahrungsmit-

telproduktion wir in Zukunft wollen», erklärt Meier. Die Wertschätzung für naturbelassene, nachhaltige Zutaten aus heimischem Boden, der Bloggerinnen kommt nicht von ungefähr. Sowohl Meier als auch Hürner verbringen und verbrachten viel Zeit auf dem Land: «Michèle arbeitet heute im landwirtschaftlichen Bereich, ich bin auf einem Biobauernhof aufgewachsen», sagt Ilona Meier.

Nicht käuflich

Heute leben beide Frauen in der Stadt. Ilona in Zürich, Michèle in Basel. Oft laden die beiden Familie, Freunde und Bekannte ein, um sie zu bekochen und neue Rezepte und Kreationen auszuprobieren. «Dafür kaufen wir auf dem Land ab Hof ein, kochen und geniessen aber in der Stadt», sagt Meier. Genau das brachte sie übrigens auch auf den Namen «stadt-land-gnuss.ch».

Auch weil Familie und Freunde oft ungeduldig auf die Leckereien aus der Küche warten, bleibt für aufwendiges Foodstyling wenig Zeit. So findet man zum Beispiel auf der Instagram-Seite des Blogs realistische Fotos von braunen, überreifen Bananen und einer saucenverschmierten Rinderhaxe mit Knollengemüse. Lebensmittel und Gerichte, wie sie bei den Leuten zu Hause aussehen. Das ist gewollt. «Das macht die Authentizität unseres Blogs und vor allem unserer Bilder aus», findet Meier.

Diese Authentizität kommt an. Die Leserschaft und die Follower nehmen laut den Bloggerinnen langsam, aber stetig zu. Dennoch betreiben sie die Plattform weiterhin nur in der Freizeit. Das soll so bleiben. Grösser werden, davon leben zu müssen, hätte einen Preis. Vielleicht müssten sie ihre Ideale verraten.

Weil sie vermehrt Produkte von Unternehmen vorstellen müssten, um Einnahmen zu generieren. Für Meier steht fest: «Wir wollen keine Kooperationen eingehen, sondern weiterhin unabhängig über das schreiben können, was uns gerade inspiriert.»

Schweiz am Wochenende

Der 3. Bund «wochenende» ist ein fester Bestandteil (Beilage) der «Schweiz am Wochenende» mit den Ausgaben «Aarau», «Baden», «Freiamt», «Frick», «Basel», «Solethurn», «Olten», «Limmattal / Zürich» und der «nationalen Ausgabe».

Herausgeberin
AZ Zeitungen AG
Städturmstrasse 19, 5401 Baden
Verleger: Peter Wanner
Chefredaktor: Patrik Müller
Stv. Chefredaktor: Beat Schmid
Leiterin «wochenende»: Sabine Kuster