An der Quelle der grünen Welle

Im schweizweit einzigartigen, über 100-jährigen «Quellgarten» Brunnmatten im bernischen Wynau gedeiht würzige Brunnenkresse, seit 1993 in Bio-Qualität. Ein Augenschein.

TEXT: ESTHER BIELER FOTOS: BEAT BIELER
REZEPTE & STYLING: CLAUDIA STALDER FOTOS: CHRISTINE BENZ

1 Brunnenkresse braucht kühles und sauberes Quellwasser.

2 100 Prozent Handarbeit, knietief im kalten Wasser.

Etwas ratlos stehen wir an der Brunnmatte 61, wohin uns das Navigationsgerät geführt hatte. An dieser Adresse soll Brunnenkresse gedeihen? Zu sehen sind nur Eisenbahn und Industrie. Ein Telefonanruf hilft und bald stehen wir auf der anderen Seite der Bahngleise mitten in einem einzigartigen «Wassergarten».

Quellwasser von herausragender Qualität

1905 kaufte Betriebsgründer Matthias Motzet-Frei das Land und legte alle Kressebäche und Zuleitungen selber an. Ursprünglich 60 beckenartige Bäche mit unterschiedlichen Tiefen, von denen heute noch 27 genutzt werden. Matthias Motzet hatte im deutschen Erfurt eine Gärtnerlehre gemacht und seine Wanderjahre brachten ihn in die Schweiz. Er verliebte sich in die Tochter seines Gärtnermeisters und beschloss der Liebe wegen hierzubleiben. Als er das Schwemmland am Brunnbach sah, erinnerte er sich an den Brunnenkresse-Betrieb seiner Erfurter Heimat und war überzeugt, dass ein solches Projekt auch in Wynau funktionieren müsste. Das aufstossende mineralreiche Quellwasser war ideal für den Kresseanbau. Rund 1000 Liter Quellwasser sprudelten hier pro Sekunde aus dem Boden! Regelmässige Tests zeigen bis heute die herausragende Wasserqualität

Randenrisotto mit Brunnenkresse und Ziegenkäse

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

RANDENRISOTTO

1	**Schalotte,** fein gehackt
1 EL	**Butter**
350 g	**Risottoreis**
2 dl	**Weisswein**
5 dl	**Randensaft**
5 dl	**Gemüsebouillon**
	Salz, Pfeffer

BRUNNENKRESSE

50 g	**Brunnenkresse**
½	**Limette,** heiss abgespült, trockengetupft, abgeriebene Schale und 1 TL Saft
1 EL	**kaltgepresstes Rapsöl**
	Salz, Pfeffer

GARNITUR

100 g	**Ziegenfrischkäse,** in Stücken
2 EL	**Sonnenblumenkerne,** geröstet, ausgekühlt
½	**Limette,** heiss abgespült, trockengetupft, in Schnitzen

RANDENRISOTTO Schalotte in der warmen Butter andämpfen. Reis beifügen, mitdünsten bis er glasig ist. Wein dazugiessen, Flüssigkeit zur Hälfte einkochen. Randensaft und Bouillon verrühren, nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer bedeckt ist. Reis ca. 20 Minuten al dente kochen, würzen.
BRUNNENKRESSE mit den restlichen Zutaten mischen.
GARNITUR Reis anrichten, Ziegenfrischkäse und Brunnenkresse darauf verteilen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Limette dazu servieren.

VEGETARISCH SCHNELL
GÜNSTIG LEICHT

Pizza pazza

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 1½ Stunden
BACKEN: ca. 20 Minuten pro Blech
Backpapier für die Bleche

TEIG

320 g	**Weissmehl**
1 TL	**Salz**
¼	**Würfel Hefe,** ca. 10 g, zerbröckelt
2 dl	**Wasser,** lauwarm
1 EL	**Olivenöl**

BELAG

4 EL	**Olivenöl**
2	**Knoblauchzehen,** in Scheibchen
3 TL	**Fenchelsamen,** zerdrückt
400 g	**braune Champignons,** in Scheiben
375 g	**Bufala-Mozzarella,** zerzupft
25 g	**Brunnenkresse**
	Salz, Pfeffer

TEIG Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen. Hefe mit wenig Wasser auflösen, restliches Wasser und Öl beifügen, von Hand zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1–1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.
BELAG Öl, Knoblauch und Fenchelsamen bei kleinster Hitze 15–20 Minuten ziehen lassen, auskühlen. Champignons mit dem Öl mischen. Teig halbieren, portionenweise auf wenig Mehl auswallen.
Teig auf die vorbereiteten Bleche legen, Pilze darauf verteilen.
BACKEN 1 Blech in die unterste Rille des auf 220°C vorgeheizten Ofens schieben, Pizza 10–15 Minuten backen. Herausnehmen, die Hälfte der Mozzarella darauf verteilen, 3–5 Minuten fertig backen. Herausnehmen, die Hälfte der Brunnenkresse darauf verteilen, Pizza würzen. Mit den restlichen Zutaten den Vorgang wiederholen.

VEGETARISCH **GÜNSTIG**

1 Rund 1000 Liter Quellwasser sprudeln hier pro Sekunde in die Beete.

2 Geerntet wird mit einer scharfen Grasschere.

3 Exakt 500 Gramm pro Beutel sollen es sein.

und seit 1993 ist die Wynauer Brunnenkresse auch bio-zertifiziert. Geerntet werden kann fast das ganze Jahr, ausser in den heissen Sommermonaten. Im Juni beginnt die Kresse zu blühen, die sonst zarten Blätter werden zäh. Haupterntezeit ist in den kühleren Monaten von Oktober bis April. Dann werden täglich bis zu 150 Kilogramm Kresse aus dem Wasser geholt.

Im Winter ein Knochenjob
Brunnenkresse vermehrt sich über sogenannte Schnittlinge, also ohne Samen, rein vegetativ. Man streut Kressetriebe auf die mit wenig Wasser überrieselten, neu angelegten Flächen und nach 10 Tagen beginnen die Pflänzchen zu wachsen. Brunnenkresse ist im Geschmack würzig-scharf und enthält viel Vitamin C. Als Wintergemüse also ideal. Man verwendet es als Würzbeilage zu anderen Salaten, leicht gedünstet als Beilage zu Fleisch und Fisch oder als Superfood-Smoothie, wie er in Brasilien und England als neuster Food-Trend gefeiert wird. Allerdings sollte man die Kresse für den Smoothie mit anderen Gemüsen und Früchten mischen, weil der Power-Drink sonst zu scharf ist.

Brunnenkresse liebt es kühl, ideal sind 7–16 Grad. Das Quellwasser garantiert, dass es ihr auch im Sommer nicht zu heiss wird. Fällt das Thermometer unter 7 Grad, wächst die Kresse etwas langsamer. Und um sie vor Frost zu schützen, wird sie einfach geflutet. Das Wasser wirkt als Wärmespeicher. Besonders im Winter ist das Ernten ein schwerer Job. Bis zur Hüfte steht man stundenlang gebeugt im kalten Wasser. Mit

Brunnenkresse-Suppe

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

1	**Zwiebel,** fein gehackt
1 EL	**Butter**
300 g	**mehligkochende Kartoffeln,** in Stücken
1 dl	**Weisswein**
1 l	**Gemüsebouillon**
75 g	**Brunnenkresse**
	Salz, Pfeffer
Wenig	**Brunnenkresse**
2 EL	**Kernen-Nussmix,** geröstet

ZUBEREITEN Zwiebel in der warmen Butter andämpfen und Kartoffeln 3–5 Minuten mitdämpfen. Wein dazugiessen, vollständig einkochen. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln. Brunnenkresse beigeben, kurz pürieren, würzen. Suppe anrichten, mit Brunnenkresse und Kernen-Nussmix garnieren.

TIPP
Mit saurem Halbrahm garnieren.

VEGETARISCH
SCHNELL
GÜNSTIG
LEICHT

der Grasschere wird die Kresse einige Zentimeter über dem Wasserspiegel abgeschnitten. Fremdstoffe werden entfernt, danach wird nochmals gewässert und zum Schluss in 500 Gramm-Säcke abgefüllt. Abnehmer sind Bio-Läden, Marktfahrer und Gastrobetriebe. Die zweite, etwas aufgeschossene Qualität wird schon seit vielen Jahren zu Kräutersalz verarbeitet. Und die nahe Melchnauer Käserei stellt mit der Brunnenkresse einen herzhaften Halbhartkäse mit nur leichter Schärfe her.

Projektpartnerin Pro Natura

Ingrid und Matthias Motzet-Stauffer haben den Betrieb in dritter Generation geführt und wollten Anfang 2019 in die wohlverdiente Pension gehen. Ihre Kinder hatten jedoch andere Berufspläne und kamen als Nachfolger nicht in Frage. Motzet-Stauffers beschlossen deshalb, ihr Lebenswerk an die Stiftung Wasserland Oberaargau zu verkaufen. Diese führt nun den Betrieb mit Projektpartnerin Pro Natura weiter, auch um das einmalige Natur- und Kulturgut zu erhalten.

Die Brunnenkresseanlage befindet sich heute inmitten des Naturschutzgebietes Brunnmatte mit Weihern, Stauden, Bäumen, Beerenobst und Bienenweide-Pflanzen. Ein Idyll, das nicht frei und jederzeit, aber im Rahmen von kostenpflichtigen, im Voraus vereinbarten Gruppenführungen besichtigt werden kann.

www.brunnenkresse.ch

Die Quellbeete Brunnmatte liegen in einem Naturschutzgebiet.