

## Nina Kobelt

Das beste Garum, so ist es überliefert, wurde aus Garnelen gemacht. Es wurde in Fabriken hergestellt, vor allem in Spanien, und war ein Exportschlager. Transportiert wurde die Fischsauce in extra dafür gefertigten Amphoren. Das war vor 2000 Jahren – *tempi passati!* Wirklich?

Aber nein. Garum (das griechische Wort für Sardellen) hat es locker in die Neuzeit geschafft, wir kommen gleich dazu.

Früher bestand es manchmal aus Lachs, Aal oder Sardinen, aber immer fungierte es als eine Art Maggi oder Ketchup: als eine Sauce, die man über alles geben kann. Auch im Legionslager Vindonissa, das uns als Windisch AG bekannt ist, wurde mit Fischsauce gekocht. Diese diente als Würze für Früchte, Gemüse, Fleisch- und Fischspeisen, Eintöpfe. Gerade letzte Woche wurde bei Ausgrabungen an der Limmat im Kanton Aargau eine Fischsauce-Amphore entdeckt. Noch steckt sie im Boden, noch sieht man nicht viel. Die Amphoren massen ungefähr 1,20 Meter und unterschieden sich von denjenigen für Öl und jenen für Wein.

## Warum hat Garum überlebt?

Die Behälter sind also noch da. Das Lebensmittel Garum auch, nur hat sich dieses gewandelt. Die römische Fischsauce (die nicht, wie Schriftsteller Plinius einst überlieferte, aus Eingeweiden von Fischen gemacht, sondern frischen, ganzen, schönen Exemplaren) steht im 21. Jahrhundert vor allem als asiatische Fischsauce auf dem Tisch. Weltweit. Kennen Sie zum Beispiel diese penetrant riechende Fischsauce aus Thailand? Das ist das Garum der Neuzeit.

Noch näher dran am Original sind Fischsauce aus Europa: Die dank der Zugabe von allerhand mediterranen Kräutern sehr würzige Pissata aus Nizza etwa ist so eine Variante. Oder eine Flüssigkeit namens Colatura di Alici di Cetara, Cetara liegt an der Amalfiküste, und dieser direkte Nachkomme von Garum soll dort an Weihnachten gegessen werden – eben dann, wenn der Prozess der Fermentierung von Sardellen und Salz beendet ist.

Im kürzlich erschienenen Kochbuch «Die Küche von Amalfi» (Gerstenberg-Verlag) ist ein Rezept zu finden: «Spaghetti mit Fischsauce». Man mischt unter die Pasta Knoblauch, Chiliflocken, Brotbrösmeli, Petersilie, Zitronen- und Colatura di Alici. Die Sauce, dazu wird geraten, solle man im gut sortierten Feinkostladen kaufen – selber machen ist zu aufwendig.

Dass Garum trotzdem überlebt hat, ist den wenigen Zutaten und der eben doch recht simplen Zubereitungsart zu verdanken: Man vermischte die Tiere samt Innere mit Salzlake und liess alles an der Sonne stehen. Bei der Fermentation wurden Enzyme abgebaut, und dann presste man den Saft ab.

Und heute? Hätte die Aussage *Pisces natate oportet* – Fische müssen schwimmen – zwar noch Gültigkeit, doch man müsste auch von Gemüse sprechen. Denn jetzt gibt es auch veganes Garum!

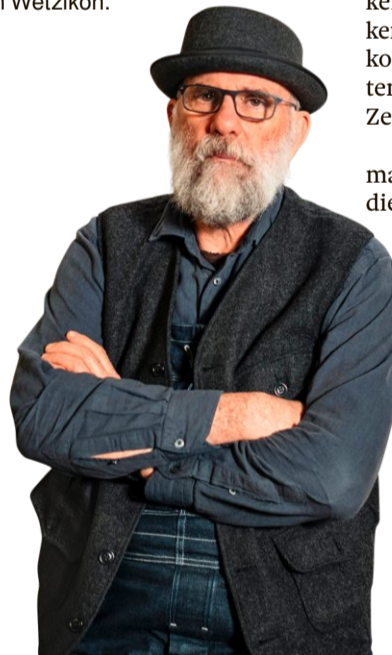
Das hat unter anderem mit dem mittlerweile geschlossenen Lokal Noma in Kopenhagen und dem Überkoch René Redzepi zutun, der derzeit rund um Ernährung forscht. Garum haben er

und sein Team aber schon vor Jahren hergestellt.

Statt Fisch haben sie erst mal Heuschrecken verwendet, «which was funky and wonderful and made us want to go down the rabbit hole»: Das Garum war abgefahren und wunderbar und machte Lust, sich in der Thematik zu verlieren.

Was die Noma-Crew tat. In Folge probierte sie alles aus, stellte Garum her aus Eichhörnchen oder Schwänen, mit Spirulina oder Croissants. Und kam immer wieder auf das Pilz-Garum zurück: Das – vegane – «Smoked Mushroom Garum – Project No. 1» war das erste Produkt des Laboratoriums «Noma Projects», das High-End-Produkte für den Vorratsschrank entwickelt. Für das Garum lässt

Patrick Marxer ist der Chef-Tüftler der Manufaktur Das Pure in Wetzikon.



man Pilze, Wasser, Salz und Koji-Pilze in der Fermentationskammer reifen, die braune Flüssigkeit wird anschliessend mit Birkenholz geräuchert, 250 Milliliter kosten ungefähr 20 Franken. O tempora, o mores! Oh, was für Zeiten, was für Sitten!

Wie das antike Garum kann man diese pflanzliche Variante, die geschmacklich bei Sojasauce anzusiedeln ist, für vieles brauchen. Mittlerweile ist sogar Rindsgarum – eine fermentierte Sauce aus Rindfleischabschnitten – auf dem Markt.

«Garum ist nichts anderes als eine thermophile Fermentation», erklärt Patrick Marxer, Chef-Tüftler der Manufaktur Das Pure in Wetzikon. Das Pure ist bekannt für



Würziges aus der Manufaktur Das Pure in Wetzikon: Fischsauce und Garum. Fotos: Jonathan Labusch

## Warum Garum alles ein bisschen besser macht

**Fermentierte Sauce** Im alten Rom gab man die fermentierte Fischsauce auf fast alle Speisen. Heute werden Gerichte sogar mit einer veganen Version der Würze veredelt.

seine Miso-Produkte und andere «ökologische Delikatessen» wie Fischsauce mit Fischen aus dem Zürichsee oder Pilzgarum. Letzteres wird aus Pilzstämmen hergestellt und 80 Tage lang bei 60 Grad fermentiert. Es ist laut Marxer eine gesunde und nachhaltige Alternative zu Salz.

Noma, so sagt er, habe Garum insofern neu definiert, als dass Garum seit Redzepis Buch «Fermentation» eben als thermophile Fermentation bezeichnet wird. Und nicht mehr als Fischsauce. Ein Vorteil von ebendieser Methode, etwas bei ungefähr 60 Grad zu fermentieren, sei, so Marxer, dass Bakterien keine Chance hätten. Geschmacklich liegt der Pluspunkt ebenfalls auf der Hand: Den pflanzlichen Saucen fehlt das Fischige, das nicht immer und überall passt.

Die neuen «Garum-Fabriken» brauchen also nicht mehr unbedingt tierisches Eiweiss, sondern beispielsweise einen Koji-Pilz. Mithilfe der Enzyme dieses asiatischen Pilzes stellt auch Das Pure Garum her.

## Toll, dieses zero waste!

Übrigens auch die Fischsauce. Auch sie entstehen durch «Garumtechnik». Das hat mit den Innereien von Fischen (Weisfischen, Zander, was der Fischer halt gerade bringt) zu tun. Man würde, sagt Marxer, die Algen schmecken, und das will er nicht. «Es geht ja nur darum, dass wir ein bitzeli Eiweiss haben.» Für seine Rauchfischsauce legen er und sein Team die Haut von eigens geräucherten Lachsen in ein Fass und lassen sie fermentieren.

Wunderbar, dieses zero waste! Das gilt nicht nur für den Fisch, sondern auch für das Pilzgarum: Die Pilzstrünke dafür kommen aus dem Pilzbetrieb in Gossau ZH. Diese werden mit dem Trester einer Erbsensauce angesetzt.

Gerade probiert Marxer mit seinem Team eine Variante mit Koji mit Shiitake aus. Letzterer ist einer der vier Umami-Komponenten in Japan. Wie sie schmeckt, weiss man noch nicht, das Ganze ist erst einen Monat alt und damit noch nicht «reif».

Die Prognose, und das sagt jetzt nicht Patrick Marxer, sondern es ist irgendwie klar, ist folgende: Die Sauce wird perfekt sein. Das liegt, so scheint es, in der Natur von Garum: Summa summarum verschönert dieses das Leben. Es stellt – beim Kochen – Ähnliches dar wie das Sahnehäubchen oder die Kirsche auf der Torte, etwas, das (fast) alles ein bisschen besser macht und allem etwas Würze verleiht.

## Smash Burger, der Food-Trend des Sommers 2024

**Angesagtes Brötchen** Knuspriges Hackfleisch mit maximalen Röstaromen: Smash Burger erobern Schweizer Restaurants und Grills.

Aus dem Brötchen quillt Käse, der Saft des dünnen Fleischpattys trieft auf den Teller, im Mund läuft das Wasser zusammen: Das Luzerner Restaurant Fed hat für seinen Käseburger den Cheeseburger von McDonald's als Vorbild genommen. Und daraus ist etwas genial Gutes geworden: Das Fleisch ist knusprig und saftig, obwohl es komplett durchgebraten und ganz dünn ist, das Briochebrot weich und butterig. Und der Cheddar vermischt beide wunderbar.

Gerade erobern solche Smash Burgers – to smash bedeutet auf Deutsch zerschlagen oder zusammenstossen – nicht nur die Restaurants: Besonders ist das knusprige Fleisch auch wegen der

markanten Grillaromen. Das Fast Food kommt aus Amerika: Erste Erwähnungen gab es in den 1960er-Jahren in Kentucky, Foodblogs zufolge wurden jedoch schon in den 1930ern solche Burger gebraten. Nicht wegen des Geschmacks, sondern wegen der Armut wurde das Fleisch mit Zwiebeln gestreckt.

Diesen Sommer dürfte der Smash Burger zum Schweizer Grilltrend werden. Der Burger hat Vorteile: Viele Esserinnen und Geniesser mögen keine dicken Fleischscheiben im Hamburger. Andere wollen kein rosarotes, sondern durchgebratenes Fleisch. Vorteilhaft ist diese Zubereitungsart auch für Köchinnen und Grill-



Smash Burger: Die Urversion aus dem Luzerner Fed-Restaurant.

leure: Reklamationen, dass das Fleisch nicht mit dem gewünschten Garpunkt serviert wurde, wird es nicht mehr geben.

Wer diesen Burger daheim zubereiten will, braucht einen Smasher (eine Art Fleischhammer, um das Patty ganz flach zu drücken) und eine Grillplatte (oder eine Gusseisen- oder Bratpfanne). Aus 80 Gramm Hackfleisch mit 20 Prozent Fettanteil eine Kugel formen, mit dem Smasher ganz flach drücken und auf der eingeölkten Platte oder in der Pfanne scharf anbraten. Salzen. Nach rund einer Minute mit einem Schaber wenden, aber erst wenn die Unterseite schön kross ist. Eine Scheibe milden Cheddar – entscheidend

sei die Konsistenz und nicht der Geschmack, sagt Fed-Wirt Simon Tanner – darauflegen und zergehen lassen.

Das Bun sollte schön weich sein, am besten eine Mischung aus Brioche und Weggli, wie der Luzerner Beizer verrät. Im Bao-Bun-Körbchen steamen, aufschneiden, mit Butter antoasten, so kann der Saft nicht durchdringen. Mit Ketchup, mildem Senf, Mayonnaise oder BBQ-Sauce (oder allem) bestreichen. Je nach Gusto mit einem Salatblatt und einer Tomatenscheibe belegen.

Die Vitamine sind optional, denn eigentlich stören sie das Essvergnügen und gehören in einen Salat. Beim Restaurant Fed

kommen nur Senf, hauchdünn geschnittene Zwiebeln und Essiggurken ins Brot.

Jetzt fehlt nur noch das Wichtigste: das Fleisch und der darauf geschmolzene Käse. Wer im McDonald's den «Double Cheese Burger» bestellt, der lotet auch beim selbst gemachten Smash Burger die Grenzen aus und schichtet mehrere Fleisch- und Käseschichten in das Brötchen. Obwohl, eine Grenze gibt es doch: Irgendwann passt der Burger einfach nicht mehr zwischen die Zähne. Und zu Besteck greifen, das passt nicht zum Burgeressen.

**Claudia Salzmann**  
(Text und Foto)