

«Pasta, echt Entlebuch!»

In Schüpfheim LU stellt Bruno Hafner in reicher Auswahl handgemachte Teigwaren aus **UrDinkel** her. Alle Zutaten stammen aus dem Unesco-Biospärenreservat – man schmeckt's!



Bruno Hafner hat eben frische UrDinkel-Herzli hergestellt.

So viele Formen, so viele Farben! Es gibt Nudle aus UrDinkel sowie Spaghetti, UrDinkel-Pasta in Edelweiss- und Blüemliform, Chruseli, Röndli, Trompetli. Es gibt grüne UrDinkel-Teigwaren mit Bärlauch und rote mit Tomaten und Raden, es gibt solche mit Steinpilz- und andere mit Kürbisaroma. Und gerade zieht Bruno Hafner (51) einen Rollwagen mit Blechen voll von UrDinkel-Herzli aus dem Trocknungsraum: «Hier würde ein Gemüse-Sugo sehr gut dazu passen», sagt der Pasta-Macher. «Jetzt haben die Bauern in unserer Gegend ja viel Gemüse ernten können.»

Willkommen bei Fidirulla, dem Familienunternehmen aus dem luzernischen Schüpfheim, wo seit 2008 in Handarbeit Entlebucher Pasta hergestellt wird. Wie alles, was hier zu Teigwaren – 45 Sorten sind es mittlerweile – oder Saucen verarbeitet wird, stammt auch der UrDinkel von Feldern im Biospärenreservat Entlebuch. Zehn Bauern sind es mittlerweile, die in dieser intakten Landschaft UrDinkel aussäen, das wertvolle, unverzüchtete Schweizer Urgetreide, das einst landesweit «Chorn» genannt wurde. Gemahlen wird das Mehl ebenfalls in der Gegend. Die UrDinkel-Pasta aus dem Hause Fidirulla (nach dem Refrain des alten Volkslieds «s Schimmeli») ist eben «echt Entlebuch» – die Wertschöpfung bleibt im Tal.

Keine Farbstoffe, keine Konservierungsmittel: Bruno Hafner und



Tomaten und Raden geben den UrDinkel-Teigwaren die schöne Farbe.

seine zwei Mitarbeiter legen Wert auf Natürlichkeit. Auch wird die frische UrDinkel-Pasta während 48 Stunden ohne technische Hilfsmittel luftgetrocknet. «So werden die guten Nährwerte nicht aufgeheizt und bleiben erhalten», sagt Pasta-Macher Bruno Hafner. «Und die Pasta macht leichter satt.»

Tatsächlich ist der ballaststoffreiche UrDinkel reich an guten Proteinen und Fetten, ist eine wichtige Mineralstoffquelle und übertrifft besonders beim Zink- und Magnesiumgehalt den gewohnten Weizen deutlich. Zudem weist UrDinkel gegenüber dem gängigen Weizen einen höheren Gehalt an Fettsäuren aus, insbesondere der Ölsäure (Omega 9), der Linolsäure (Omega 6) und der Linolensäure (Omega 3).

Herr Hafner, Hand aufs Herz: Wer sich so mit Leib und Seele der Pasta verschrieben hat, kann unmöglich Reis zum Lieblingsgericht haben, nicht wahr? Bruno Hafner schmunzelt: «Tatsächlich ist Pasta mit saisonalen Zutaten mein liebstes Essen. Bei UrDinkel-Nudeln, Zucchini und weiterem Gemüse, im Ofen mit Käse überbacken, kann ich nicht widerstehen.»

Wir glauben dem sympathischen Pastamacher aufs Wort.



Nicht nur Teigwaren, auch Suppen werden aus UrDinkel hergestellt.

ESSEN SIE PASTA AUS SCHWEIZER GETREIDE?

Mit ihrer Kampagne machen die Hersteller von UrDinkel-Pasta jetzt transparent, woher der Rohstoff für «Schweizer Pasta» kommt. Im Gegensatz zu herkömmlichen Teigwaren aus importiertem Hartweizen bietet UrDinkel damit die echte einheimische Alternative.



UrDinkel-Pasta gibt's in verschiedenen Formen.

REDAKTION: SERGE HEDIGER; FOTOS: SONJA RUCKSTUHL (6), ZVG



Den Teig mischt Fidirulla-Pastamacher Bruno Hafner klassischerweise mit UrDinkel-Dunst an, einem feinkörnigen Mehl.

UrDinkel-Pastagratin

Für 4 Personen

350 g UrDinkel-Pasta, z. B. Amori, Hörnli, Spiralen oder Penne
Sauce: 800 g Pelati, gehackt, 1 Knoblauchzehe, durchgepresst, 2 dl Rahm, ca. 2 dl Gemüsebrühe, 1 bis 2 TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL gehackte Rosmarinnadeln, 50 g Sbrinz, gerieben

Garnitur: ca. 100 g Mozzarellakügelchen, einige Oliven oder Kapernäpfel, nach Belieben, 150 g Cherrytomaten, halbiert, 1 Handvoll abgezupfte Blättchen, z. B. Basilikum, Oregano, 1 bis 2 EL Olivenöl oder Rapsöl, Pfeffer, grob zerstoßen

1. Rohe Pasta in die vorbereitete Gratinform füllen. Zutaten für die Sauce verrühren und dazugeben, mischen.

2. Gratin in der Mitte in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben und 30 bis 35 Minuten backen, zwei- bis dreimal rühren.

3. Mozzarellakugeln, Oliven, Cherrytomaten und Kräuter auf dem Gratin verteilen, mit Olivenöl beträufeln, würzen.

Tipp: Nach Belieben einen klein gewürfelten Zucchini unter die Sauce mischen.



UrDinkel-Spaghetti mit Linsen-Knoblauch-Pesto

Für 4 Personen

Linsen-Knoblauch-Pesto: 100 g rote Linsen, 2 bis 3 Knoblauchzehen, in Scheiben, 1 EL Rapsöl zum Dämpfen, 1 rote Peperoni, klein gewürfelt, ca. 1,5 dl Gemüsebouillon, ½ Bund Basilikum oder Petersilie, fein geschnitten, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3 bis 4 EL Rapsöl

UrDinkel-Spaghetti: 400 g UrDinkel-Spaghetti, Salzwasser, Petersilie oder Basilikum zum Garnieren, Sbrinz AOP, frisch gerieben

1. Für das Pesto die Linsen in sie-

dem Wasser 12 bis 15 Minuten kochen, abgiessen, heiss abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch im Rapsöl andämpfen. Peperoni kurz mitdämpfen. Mit der Bouillon ablöschen. Linsen und Kräuter beifügen, würzen. Mit dem Rapsöl mischen.

2. UrDinkel-Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, gut abtropfen lassen.

3. UrDinkel-Spaghetti mit der Sauce mischen, auf vorgewärmte Teller verteilen, garnieren und mit Sbrinz servieren.

