

# «Meine Rezepte sind nicht geheim»

**Elisabeth Müller-Frey** / Die passionierte Köchin verwendet aus Prinzip alle Teile vom Tier. Das ist für ihre Gäste teilweise gewöhnungsbedürftig.

**WALD** «Ich bin Landfrau, passionierte Köchin und pflege einen persönlichen Bezug zu den regionalen Produzenten, bei denen ich Zutaten beziehe, die ich für die Menüs benötige», sagt Elisabeth Müller-Frey. Die Wahl-Appenzellerin ist gebürtig aus Basel und seit vier Jahren Swiss-Tavolata-Gastgeberin.

## Begeisterte Gastgeberin

Mit Begeisterung schildert Elisabeth Müller die umfangreichen Vorbereitungen für ihre Tavolatas. Diese beginnen bei ihr bereits mit den individuell gestalteten Menükarten, liebevollen Dekors und dem Schaffen von Ambiente. Und sie gebe jedem Gast ein «Bhaltis» mit auf den Weg. Hierzu bestellt sie bei einer Schreinerei Holz, das sich gut in Einzelblöcke zerteilen lässt: In der Mitte bringt sie eine Rechaudkerze an und verziert den Block mit Sujets der Appenzeller Männertracht.

Der Gastgeberin ist Eines wichtig, und das versucht sie auch ihren Gästen zu vermitteln: «Zu meiner Küchenphilosophie gehört: Wenn schon ein Tier für unseren Verzehr geschlachtet wird, so sind wir es ihm schuldig, alles zu essen und nicht nur die edlen Stücke. Also von «nose to tail». Sie räumt ein, dies erfordere Überzeugungsarbeit. Mindestens die Hälfte der Gäste sei überrascht, wenn sie erstmals Haxen oder Kalbskopfbäckli essen und würden sich aber vom guten Geschmack überzeugen lassen. Sie ass erstmals mit 18 Jahren ein Filet und sei seit ihrer Jugend vertraut mit allem, was in der modernen Küche als wiederentdeckt oder trendig bezeichnet wird.

## Aromat ist für Fantasielose

Elisabeth Müller sagt, es sei ihr ein Graus, wenn sie auf Rezept-



Elisabeth Müller-Frey bevorzugt Rezepte aus der Kategorie «was Grossmutter noch wusste». Bei ihr ist ein schön gedeckter Tisch ebenso wichtig wie das gute Essen.

(Bild Swiss Tavolata)

seiten lese: «Schnell zubereitet, in 15 Minuten servierbereit.» Sie frage sich, warum immer alles schnell gehen müsse, wozu die Zeitersparnis letztlich diene. Ihre Mutter sei eine gute Köchin gewesen und von ihr habe sie das nötige Wissen und manches über Generationen überlieferte Rezept geerbt. Es entlocke ihr bis heute ein Schmunzeln, wenn sie an ihre Kochschullehrerin denke, die sagte, nur fantasielose Köche würden Aromat einsetzen.

Ihre heute 39-jährige Tochter Stefanie lud während ihres Studiums Kommilitonen nach Hause ein. So bekochte Elisabeth Müller bereits damals Tischrunden mit bis zu einem Dutzend

Personen. Als sie vor acht Jahren aus persönlichen Gründen von Basel nach Wald AR zog, überlegte sie, wie sie am ehesten neue Kontakte knüpfen könnte. So trat sie dem lokalen Landfrauenverein bei.

Als vor über vier Jahren Migga Falett aus Bergün GR, die erste Siegerin der Sendung «Landfrauenküche», an einer Kantonaltagung der Landfrauen Swiss Tavolata vorstellte, entschied sie, dass dieses Konzept zu ihr passe: Durch die Mitgliedschaft beim Verein Swiss Tavolata werde ein hoher Qualitätsstandard gewährleistet, dies gebe ihr Sicherheit.

«Ich bin Pensionärin und Gastgeberin aus purer Freude an

der Sache. So reicht es mir, wenn ich eine Buchung pro Monat habe», erzählt Müller. Ihre Tage seien auch so gut ausgefüllt, so verbringe sie z. B. gerne ausgiebig Zeit mit ihren beiden Enkelinnen (6 und 10 Jahre) bei gemeinsamen Aktivitäten.

## Geschichten und Anekdoten

Elisabeth Müller ist beeindruckt von der Produktvielfalt in ihrer Region und der übrigen Ostschweiz. Sie kenne z. B. in Wittenbach SG einen Hof, von dem sie Fleisch von Hochlandrindern beziehe. Und sie besuche regelmässig einen Gemüsebaubetrieb in Heiden AR und kenne inzwischen genug weitere Produzen-

ten, die beste Zutaten für Tavolatas bieten.

Vor geraumer Zeit schwärmte einer ihrer Bekannten von seinen Reiseeindrücken in Thailand und zeigte sich von der offenen Tischkultur beeindruckt, die er an einer Tavolata kennenlernte. «Da erklärte ich ihm, dass er dafür nicht in die Ferne reisen müsse und dass auch Swiss Tavolata den Gästen ein gastronomisches Erlebnis bieten kann.» Gelegentlich gebe es Gäste, die sie fragten, ob sie ein Rezept haben dürften, da sie gerne die Kalbskopfbäckli nachkochen würden. «Bei mir gibt es keine geheimen Rezepte», meint sie dazu.

## Gastgeberin werden

Bäuerinnen, Winzerinnen und Landfrauen aus allen Landesteilen der Schweiz sind Swiss-Tavolata-Gastgeberinnen. Sie bieten echte Schweizer Küche im ganz privaten Rahmen bei sich zu Hause an.

Mit regionalen Gerichten aus nachhaltigen Produkten vom eigenen Hof oder aus der Region übernehmen die Gastgeberinnen die Rolle von Botschafterinnen für die Landwirtschaft und Ernährungsbildung.

Wer ebenfalls Swiss-Tavolata-Gastgeberin werden möchte, kann sich bei der Geschäftsstelle des Vereins melden. *is*

Mehr Informationen:  
[www.swisstavolata.ch](http://www.swisstavolata.ch)

Seit geraumer Zeit bietet Elisabeth Müller für Wandertouristen eine «Chäs-Teilet» an. Vorgängig besuchte sie das Appenzeller Volkskunde-Museum im appenzelischen Stein, wo ihr ein gelernter Käser Wissenswertes über die Alpwirtschaft und den Alpkäse schilderte. «Ich wirke bei meinen Gästen authentischer, je besser ich Bescheid weiss über das, was bei mir auf den Teller kommt. So gibt es bei mir zwar keine Hofführung, dafür Geschichten zur Herkunft der Produkte und meine Anekdoten rund ums Kochen und Backen.»

Isabelle Schwander  
[www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch)