

**B & B QUINTA
QUINZE**

Angela Ganz und Tom Gfeller vermieten in ihrer «Quinta Quinze» **fünf** einfache Zimmer. Aus jedem hat man einen tollen Blick auf den **wunderschönen Garten**, der zusammen mit dem Pool eine **Oase der Ruhe** bildet. Ganz und Gfeller sind hervorragende Gastgeber und **Köche**: Jeden Morgen servieren sie ein liebevoll zubereitetes Frühstück mit selbstgebackenem **Vollkornbrot** sowie Orangenkonfi aus **Früchten** aus ihrem Garten. Übernachtung **ab € 90.-/DZ.** inkl. Frühstück; **quintaquinze.com**



*Familiäre
Atmosphäre:
Garten
samt Pool.*

Alfarroba schmeckt wie Schoggi und wächst in der Algarve fast überall. Der Schweizer Tom Gfeller kocht damit.

Text und Fotos: Sonja Hüsler

Uund – schmeckt's dir?» Tom Gfeller schmunzelt und beisst genussvoll in das Pouletschenkeli, das er mit einer Alfarroba-Marinade im Backofen zubereitet hat.

Noch vor einigen Monaten ärgerte er sich zusammen mit seiner Frau Angela über die zahlreichen Blätter des Alfarrobabaums in ihrem Pool. In aller Herrgottsfrühe, noch bevor die Gäste ihres B & B Quinta Quinze aufstanden, musste der 49-Jährige jeweils das Laub aus dem Wasser fischen. Für Gfeller war es ein hundskommuner Baum, der zwar angenehm viel Schatten spendet, aber auch viel Arbeit bereitet. Bis er eines Tages in einem lokalen Restaurant auf der Dessertkarte Alfarroba-Kuchen entdeckte. Als gelernter Bäcker-Konditor wollte er natürlich unbedingt ein Stück davon probieren.

Und war erstaunt, dass der Kuchen zwar nach Schoggi schmeckte, aber keine enthielt. Seine Nachforschungen ergaben, dass auch der Fett-, Zucker-, Kalorien- und Koffeingehalt von Alfarroba viel geringer ist als bei Schokolade.

Mit der lokalen Flora war Gfeller damals noch nicht so vertraut. Sonst hätte er gewusst, dass Alfarroba (bei uns als Johanniskornbrotbaum bekannt) in der Algarve fast an je-

der Ecke wächst und aus den Produkten der Kosmetik-, Pharma- und Lebensmittelindustrien nicht mehr wegzudenken ist.

Tom Gfeller lebt erst seit kurzem in Portugal. Im Dezember 2015 zog der Zürcher mit seiner Partnerin Angela Ganz und Katze Anouk in den Ort Boliqueime, um dort die «Quinta Quinze» auf Vordermann zu bringen. Das Bed & Breakfast hatten sie wenige Monate zuvor gekauft.

In ihrem vier Hektaren grossen Garten stehen fünf über 200 Jahre alte Alfarroba-Bäume. Wie viele es in ganz Portugal sind, weiss niemand so genau, aber 50 bis 60 Prozent befinden sich im Barrocal, dem Landstreifen zwischen der Wüste und der nördlichen Bergkette der Algarve. Die Schoten werden hauptsächlich zu Tierfutter verarbeitet – vor allem Hamster, Hasen und Pferde mögen es. Die gemahlene Samen jedoch sind ein beliebtes Bindemittel und ein wichtiger Stabilisator: Fast jedes Glacé, das wir schlecken, enthält den Stabilisator Johanniskornmehl.

«Alfarroba steht aber erst seit etwa 30 Jahren auf dem Speiseplan der Portugiesen. Ältere Leute verpönten Alfarroba noch heute. Für sie ist es Tierfutter und hat nichts im Essen zu suchen», bemerkt Tom

Portugiesische VERSUCHUNG



Der Oleander blüht, während Angela & Tom ihren Gästen den Zmorgen servieren.

Gfeller, während er den Pouletknochen abnagt. Das hat ihm Donna Fernanda aus dem Dorf São Brás de Alportel erzählt, dem portugiesischen Mekka des Alfarroba-Kuchens. Die 47-Jährige lebt dort und ist seine Lieblings-Alfarroba-Bäckerin. «Ihre Kuchen sind so feucht und geschmacksintensiv, dass bei einem Blindtest jeder auf Schoggi tippen würde.»

Dass es nicht ganz einfach ist, mit Alfarroba-Mehl zu kochen, erfuhr Gfeller am eigenen Leib: «Mein erster Kuchen war furztrocken. Man muss ganz schön rumprübeln, bis man den Dreh raus hat.»

Was ihm aber sichtlich Spass macht: Das Alfarroba-Poulet jedenfalls ist ihm perfekt gelungen. 📍

ALFARROBA-ERNTE

Ab August bis September werden die trockenen, **dunkelbraunen Schoten** mit einer langen Holzstange von den weit ausladenden Ästen geklopft, danach vom Boden **aufgesammelt** und in riesige weisse Plastiksäcke gefüllt. Für einen **15 Kilogramm-Sack** erhält ein Alfarroba-Bauer bloss **vier Euro**, was sehr wenig ist, denn die Ernte ist sehr mühsam und **arbeitsintensiv**. In Portugal werden jährlich **ca. 50 000 Tonnen** Alfarr-oba-Hülsenfrüchte geerntet. Das ist etwa **10 %** der weltweiten Ernte. Für ein Kilo Farina de Alfarroba sind 300 Kilo Hülsenfrüchte bzw. **3 Kilo Samen** nötig.

EINFACH KOCHEN MIT LORRAINE

Mediterran schlemmen

Montag, 20. Feb., 20.15, RTL Living



Knochenjob: Alfarroba-Bauern arbeiten hart, verdienen aber wenig.



Wissenswertes

Anreise Edelweiss fliegt 2 bis 3 Mal wöchentlich nach Faro in der Algarve (ab Fr. 229.-). Laut Andreas Meier von Edelweiss Air zählt die Algarve 2017 eindeutig zu den Trenddestinationen: «Die Region besticht durch ihre Vielfältigkeit. Nebst Badeferien sind z.B. auch Golf-Weekends sehr beliebt.» (Infos unter flyedelweiss.com).

Mietauto Um die Schönheit der Algarve zu entdecken, vor allem das Hinterland mit seinen Alfarroba-Plantagen und den hübschen Dörfern, ist ein Auto unabdingbar. ÖV ist in der Algarve praktisch inexistent. Europcar umwirbt seine Kunden mit attraktiven Preisen und trumpft vor dem Abflug oder nach der Rückkehr in Zürich-Kloten mit witzigen Angeboten auf: etwa das Besorgen kleinerer Einkäufe wie Blumen, Wasch-Service der Kleider oder des Autos (valetparking.ch).

Alfarroba Es gibt nicht nur Kuchen, sondern auch Powerriegel. Und im Restaurant Lagar da Mesquita in São Brás de Alportel wird eine Mousse serviert, die wie Schoggimousse schmeckt (+351 289 845 809).

Reiseführer Die Algarve zählt für Autorin Eva Missler zu den Lieblingsregionen in Portugal. Sie bietet für jeden etwas: Trubel, Einsamkeit und urwüchsige Natur. Genauso vielfältig ist ihr Reisetaschenbuch verfasst (Fr. 26.90; dumontreise.de).



Schmeckt wie Schoggimousse, besteht aber aus Alfarroba.