



Strampeln im Salon – mit dem edlen Trainingsgerät von Ciclotte. > 51

# Ein Hoch auf die Gurke

Sie ist das erfrischendste Sommergemüse

Nach acht Wochen Ehec-Krise ist die Gurke freigesprochen von allem Verdacht. Höchste Zeit, an die vielen guten Eigenschaften des Fruchtgemüses zu erinnern.

VON WALTER SCHNIEPER

**W**ochenlang sass die grüne Länge auf der Anklagebank. Wegen eines üblen Gerüchts hielt man sie für eine Mörderin. In Schweizer und deutschen Supermärkten und Restaurants wurde sie links liegen gelassen, von spanischen Gemüsebauern zu Tausenden vernichtet. Und das alles völlig zu Unrecht. Der Ehec-Erreger war gar nicht auf ihrem Mist gewachsen, wie sich später herausstellte.

Gewiss: Gurken sind auch ganz ohne gefährliche Bakterien Geschmackssache – obwohl sie sich nicht durch einen ausgeprägten Eigengeschmack auszeichnen. Doch eine derart negative Presse hat die anerkannte Schlank- und Frischmacherin nicht verdient. Nicht zuletzt wären nämlich einige der beliebtesten Sommergerichte der Mittelmeerküche ohne Gurke schlicht undenkbar: die spanische Gazpacho, die wohl bekannteste ungekochte, kalte Gemüsesuppe. Oder das griechische Tsatsiki. Bei Letzterem ist es eher ein Zuviel an Knoblauch, das Naserümpfen auslösen kann, als die zusammen mit Joghurt pürierte Gurke, die mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abgeschmeckt und mit zerrupften Minzeblättern garniert wird.

**ÜBERDIES SIND** Gurken gesunde Schlankmacher dank ihres hohen Wassergehalts von rund 97 Prozent, dem ein geringster Kaloriengehalt gegenübersteht. Zudem regt die Gurke Nieren und Blase zu Aktivität an. Sie wirkt also entwässernd und blutreinigend, entlastet nebenbei Herz und Kreislauf und wirkt gegen Verstopfung. Sogar gegen Wechseljahresbeschwerden soll ihr Saft helfen.

Die Gurke ist eine uralte Kulturpflanze, die wie so viele kulinarische Bereicherungen aus dem Fernen Osten via Ägypten und die Römer zu uns gelangte. Sie ist ein Fruchtgemüse und gehört botanisch zur selben Familie wie Melonen, Kürbisse und Zucchini. Da sie Wärme und Feuchtigkeit braucht, gedeiht sie bei uns nur beschränkt im Freiland. Darum gibt es – bekanntlich nicht nur für den Anbau von Gurken – Gewächshäuser.

Neben der klassischen Salatgurke gibt es auch die Nostrano-Gurke. Sie ist kürzer, hat eine dickere, leicht stachelige Haut und mehr Fruchtfleischanteil. Auch sie kann für Gurkensalat verwendet werden, eignet sich aber vor allem als Gemüse oder für gefüllte Gurken, weil sie bissfester bleibt und mehr Eigenaroma hat.

**WAS UNS ZURÜCK** zum Kulinarischen führt: Die Gurke ist äusserst dankbar. Sie lässt sich als Salat fast beliebig würzen und ist ein erfrischend-mildes Gemüse, das sich überdies kreativ füllen lässt – etwa mit Hackfleisch, Schinken, Pilzen oder Käse. Bei Hiltl etwa wird sie mit Wakame-Algen kombiniert. Claudia Seifert kreiert daraus in ihrem Kochbuch «Leichte Sommerküche» (AT-Verlag, Fr. 34.90) eine vorzügliche Gurken-Tomaten-Terrine.

Früher wurde empfohlen, Gurken zu schälen, und zwar vom stumpfen Ende gegen den Stiel hin, weil die Gurke beim Stielende am bittersten sei. Das ist heute nicht mehr zwingend, denn die Bitterstoffe sind inzwischen weitgehend weggezüchtet worden. Wer die Gurke schält, schält auch die wertvollen Vitamine und Mineralien weg. Der gute Kompromiss: Teilweise schälen und grüne Streifen stehen lassen.

Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass die Gurke fest ist und sich nicht leicht biegen lässt, denn eine weiche Gurke ist nicht mehr frisch. Zu Hause ist der Kühlschrank für die Gurke eigentlich zu kalt – dort hält sie sich schadensfrei maximal zwei bis drei Tage. Ideal wäre ein kühler Keller. Wer keinen hat, lässt die Gurke nicht warten – und geniess sie sofort. Jetzt wieder ohne Skrupel.

**Die Gurke ist kein Schurke: Deshalb darf wieder bedenkenlos Scheibe für Scheibe gegessen werden.**

ISTOCKPHOTO



## ENTKORKT

### EIN HAUCH PROVENCE

Wahre Weinkenner mögen bei Rosé zwar die Nase rümpfen. Aber Hand aufs Herz: Es gibt doch nichts Schöneres, als an einem heissen Sommermittag im Schatten der Bäume eines Gartenrestaurants in der Provence einen kühlen Rosé zu geniessen. So wie ich das kürzlich bei Jean-André Charial in dessen berühmtem Restaurant Ousteau de Baumannière in Les Baux de Provence zwischen Avignon und Arles tat. Dieses zauberhafte provenzalische Mas liegt an einem abgeschiedenen Ort etwas unterhalb des weltberühmten Hügeldstädtchens am Eingang zum wildromantischen Val d'Enfer, das den Dichter Dante zu seiner Vision der Hölle in der «Divina Commedia» inspiriert haben soll. Wenn die Hölle so aussieht, dann muss sie ein Paradies sein. Hier mangelt es an nichts, was das Herz begehrt. Man möchte nur noch verweilen und es sich gut gehen lassen. Klar, dass Charial, der nebenbei auch noch Präsident des Syndicat des Vignerons des Baux ist, zu seiner superben Küche nicht irgendeinen Rosé serviert, sondern seinen eigenen. Den macht allerdings nicht er selbst, sondern sein Freund Jean-Daniel Schlaepfer von der Domaine des Balisiers in Genf, der mit der nahen Domaine de Lauzières auch ein Weingut in der Provence besitzt. Da der Rosé mit der Etikette von Charial in der Schweiz nicht erhältlich ist, stelle ich hier jenen mit der Etikette der Domaine de Lauzières vor, der praktisch identisch ist. Der **Gris-de-Gris 2010** strahlt in hellem Silberrosa, duftet nach Erdbeeren, Himbeeren, Sauerkirschen und besitzt einen mittleren Körper mit frischer Säure, feinem Tannin und trockenem Abgang. Er ist ein stilvoller Rosé, der mit seiner charaktervollen Art selbst hartnäckige Rosé-Verächter bekehren könnte. Dazu braucht es nicht einmal Charials Garten. Der eigene Balkon tut es auch. ANDREAS KELLER



### GRIS-DE-GRIS 2010

**Produzent:** Domaine de Lauzières, Mouries (F)  
**Herkunft:** Provence  
**Appellation:** Les Baux de Provence AOC  
**Rebsorten:** Cinsault, Cunoise  
**Beste Trinkreife:** jetzt bis Ende 2012  
**Passende Gerichte:** Salat, Gemüse, Charcuterie, Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel, Käse  
**Bewertung:** 17 Punkte  
**Bezugsquelle:** Les Laillets SA, c/o Domaine des Balisiers, Route de Peney-Dessus 12, 1242 Peney, Tel. 022 753 19 58, www.balisiers.ch, Fr. 15.–

## AUFGETISCHT

### Multikulti und Kultur

#### RESTAURANT MUSIGBISTROT, BERN

Das Musigbistrot in Bern setzt auf farbige Vielfalt: Die marktfrische Küche bietet wenige, aber abwechslungsreiche Menüs von mediterran bis asiatisch, und von August bis Mai füllen Musikgrößen wie Pedro Lenz die Bistrot-Stube mit guter Stimmung. Derweil kann in der anderen Stube an den schönen Holztischen gemütlich getafelt werden. Momentan ist Sommerpause, die rund 90 Plätze im Restaurant sind abends wenig besetzt und die lauschigen Gartenplätze unter den riesigen Bäumen erstaunlicherweise fast leer. Die Gäste sitzen lieber auf der strassenseitigen Terrasse und geniessen die lockere Sommerabend-Quartierstimmung – und die sommerliche Küche: Der Salat mit fein geschnittenen Gemüsestreifen (Fr. 9.50) ist knackig, die Sauce könnte raffinierter sein. Dafür überrascht der Rucolasalat mit warmen Eierschwämmchen (Fr. 13.50). Würzig und zart schmeckt das Schweinssteak an Pilzsauce mit frischem Gemüse und Wildreis (Fr. 34.50), scharf das Fischcurry mit Kokosmilch und Jasminreis (Fr. 34.50). Eine Panna cotta mit Beeren-sauce (Fr. 10.50) rundet das Menü erfrischend ab. CLAUDIA WEISS



**Gastgeber Fuad Agovic vom Musigbistrot, Mühlemattstrasse 48, Bern. Tel. 031 372 10 32, www.musigbistrot.ch. Geöffnet: Mo–Fr 8.30–23.30 Uhr, Sa 16.30–00.30 Uhr.**

**KÜCHE** Kleine, aber raffinierte Auswahl von Multikulti-Gerichten  
**SERVICE** Freundlich und effizient und doch entspannt  
**AMBIENTE** Gemütliche und gediegene Bistro-Atmosphäre  
**PREISE** Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis, kleine, feine Weinkarte

## SO STIMMTS



**Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Autorin der Bücher «Dressguide», «Imagefaktor» und «So stimmts».**

Wie viel Abstand muss man einhalten beim Schlangestehen?

**AUS DISKRETIONSGRÜNDEN HABEN WIR** am Post- oder Bankschalter Markierungen, die uns zeigen, wo wir warten sollen, bis wir an der Reihe sind. Anders ist dies vor der Theater- oder der Kinokasse, am Flughafen-Check-in oder beim Einkaufen. Unanständig ist es sicherlich dann, wenn man die andere Person berührt oder ihr gar mit dem Einkaufswagen dauernd in die Waden fährt. Eine halbe Armlänge finden wir generell als angemessen. Das ist ein Abstand, bei dem sich die meisten Menschen noch wohl fühlen. Kommt uns jemand zu nahe, fühlen wir uns unbehaglich. Stört Sie dieses Aufrücken, nützt meist ein ernster Blick in Richtung des Dränglers. Wird dies nicht verstanden, weise ich die Person verbal darauf hin, etwas mehr Abstand zu halten.

Stellen Sie ihre Fragen unter [sostimmts@sonntagonline.ch](mailto:sostimmts@sonntagonline.ch)