

LIFESTYLE



Vor 20 Jahren wankelte der Mazda 787B zum Sieg in Le Mans. > 44

Nackt in die Pfanne

In unserer Küche spielen die Bananen selten die Hauptrolle. Höchste Zeit, das zu ändern

Sie ist die beliebteste Frucht in unserem Land. Doch Bananen verseist man meist einfach so gegen den Hunger. Dabei sind die gelben Muntermacher auch gekocht sehr schmackhaft.

VON SILVIA SCHAUB

Sie ist die absolute Nummer 1 in der Früchteabteilung. Nicht nur, weil der Knopf auf der Waagschale meist diese Nummer trägt. Letztes Jahr wurden allein bei Coop über 130 Millionen Stück Bananen verkauft. Und doch ist die Banane in der Küche eigentlich ziemlich unwichtig. Man verseist sie, wenn man einen Hungerstich hat und sich möglichst schnell satt fühlen will. Das höchste aller Gefühle für eine Banane ist vielleicht noch, wenn sie sich nackt für einen Bananensplit auf den Dessertteller legen darf.

Dabei sagt man ihr nach, sie sei eine Gute-Laune-Frucht, weil sie ein optimales Verhältnis von Kohlenhydraten und L-Tryptophan enthält. Diese Aminosäure verhilft im Gehirn dazu, das körpereigene Glückshormon Serotonin auszuschütten. Und: Bananen machen übrigens entgegen der gängigen Meinung nicht dick. In 100 Gramm stecken gerade mal knapp 100 Kilokalorien, also etwa gleich viel wie in derselben Menge Magerquark.

WÄHREND MAN in südlichen Ländern ein ganzes Dutzend an verschiedenen Bananen-Sorten im Angebot findet, beschränkt sich die Auswahl hierzulande vielleicht mal auf normale oder Bio-Bananen. Manchenorts findet man auch die süssigen Baby-Bananen oder Gemüsebananen, die aber erst gekocht werden müssen, damit sie auch geniessbar sind.

Tatsache aber ist, dass sich mit dem gelben Muntermacher in der Küche einiges anstellen lässt. Die Berner «Gault Millau»-Köchin Florina Manz ist ganz versessen auf die krumme Frucht. Sie stellt damit etwa ein köstliches Bananen-Tiramisu her oder eine Bananen-Zitronen-Tarte. Cuisinier Werner Tobler kleidet die Banane in einen Knuspermantel. «Das ist eine Art knuspriger Banana-Split, nur besser.» Gebacken wird die Banane im Brikblatt, das ist ein hauchdünner blättriger Teig aus der orientalischen Küche. Diesen bekommt man in tunesischen oder marokkanischen Läden und immer öfter auch in grossen Lebensmittelläden. Kochbuchau-



Mit Bananen lässt sich weit mehr machen, als sie bloss zu schälen und frisch zu verspeisen. FOTOLIA.COM

■ GEBRATENER REIS MIT ANANAS, BANANEN UND KARTOFFELN

Zutaten für 4 Personen
> 200 g Langkornreis
> 4 dl Wasser
> 1 gestrichener TL Salz
> 2 Kartoffeln
> 2 EL Sonnenblumenöl
> 2 Chilischoten
> 1 Zwiebel
> 100 g Cashewkerne
> ½ Ananas
> 1 Banane
> 1 EL mildes Currypulver
> Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Reis mit Wasser und Salz aufkochen. Den Reis zugedeckt 5 Minuten kochen lassen, dann auf der kleinsten Stufe langsam aufquellen lassen.

torin Donna Hay stellt mit Bananen, die sie zerquetscht, ein Brot her. Ideal für einen Brunch oder für eine sättigende Mahlzeit unterwegs.

DOCH ES MUSS nicht immer zum Dessert sein. Die Banane ist gerade für die karibische oder asiatische Küche ein angeneh-

2 Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln unter kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Die Kartoffeln in einer Bratpfanne mit

Öl auf mittlerer Hitze schön goldbraun braten.
3 Die Chili mit oder ohne Kernen fein hacken. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Nüsse grob hacken.

4 Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Die Banane schälen und der Länge nach vierteln und in Würfel schneiden.
5 Sind die Kartoffeln gar, Zwiebeln, Chili, Ananas und Nüsse beifügen und alles 5 Minuten braten. Dann Currypulver beifügen und kräftig mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Zuletzt Bananen und Reis beifügen und alles kurz und kräftig nochmals braten. Den Reis auf vorgewärmte Teller anrichten und servieren.

Rezept von Florina Manz für Max Havelaar.



Wer einige dieser Gerichte probiert hat, weiss, dass die Banane definitiv mehr hergibt, als sie einfach so zu essen.

Mehr Infos über die Banane gibt es in der Ausstellung «Going Bananas» im Vögele Kultur Zentrum, Pfäffikon SZ, bis 21. August. www.voegelkultur.ch

■ ENTKORKT

MATTMANN'S VERMÄCHTNIS

Die Schweizer Weinwelt steht noch immer unter Schock: Unfassbar für alle hat sich der junge Bündner Starwinzer Thomas Mattmann Anfang Juli das Leben genommen. Der aus Malers stammende Chemielaborant, der später Winzerlehre, Berufsmaturität und Önologiestudium absolvierte, sich als Önologe auf Schloss Reichenau die goldene Nase im Weindegustieren holte und 2005 das Weingut Jakob Hutter in Zizers übernahm, wäre im November erst 40 Jahre alt geworden. Trotzdem hat Mattmann mehr erreicht als mancher Schweizer Winzer. Sein Weingut Cicero zählt zur Elite des Bündner, ja des Schweizer Weinbaus, und sein bester Pinot noir DER Mattmann wurde 2009 in die Schatzkammer des Mémoire des Vins Suisse aufgenommen. Thomas Mattmanns bester Freund und Mitarbeiter Marco Casanova will das Vermächtnis bewahren und den Betrieb im Sinne des Verstorbenen weiterführen. Das ist immerhin Glück im Unglück. **DER Mattmann 2008** leuchtet in dunklem, jugendlichem Rot, duftet nach Waldbeeren, Steinfrüchten mit Röstnoten und besitzt einen mittleren Körper mit saftiger Säure und strengem Tannin im langen Abgang. Er ist ein fruchtbetonter und noch verschlossener Wein, der zu seiner vollen Entfaltung viel Zeit braucht. Aber geben wir Thomas Mattmann das letzte Wort, der über seinen «DER» in einem Leserbrief in der «Zürcher Dorfzeitung» meinte: «Bei einem Pinot-noir-Abend degustierte ich mit Weinfreunden unter anderem eine Flasche DER Mattmann 2008. Da am Schluss deutlich mehr Flaschen auf als Freunde am Tisch waren, wurde keiner der Weine ausgetrunken. Zwei Tage später verkostete ich den Rest des «DER» aus der Karaffe. Er zeigte keinerlei Ermüdungserscheinungen, sondern schmeckte noch besser als frisch geöffnet! Ein Erlebnis, welches mir bestätigte, dass der «DER» 2008 einer meiner besten, charaktervollsten und langlebigsten Weine ist.» ANDREAS KELLER



DER MATTMANN 2008
PRODUZENT: Cicero Weinbau, Zizers
HERKUNFT: Graubünden
APPELLATION: Churer Rheintal AOC
RESORTE: Pinot noir
BESTE TRINKREIFE: jetzt bis 2018
PASSENDE GERICHTE: Lamm, Wild, Bergkäse
BEWERTUNG: 17 Punkte
BEZUGSQUELLE: Cicero Weinbau, Postgasse 23, 7205 Zizers, Tel. 081 300 61 11, www.ciceroweinbau.ch, Fr. 37.–

■ AUFGETISCHT

Mehr als frischer Fisch

GASTHOF ZUR SONNE, STÄFA

Es regnet. Schade, denken wir, als wir die schöne Terrasse mit Blick auf den See sehen. Aber sobald wir das aus verschiedenen Räumen bestehende, verwinkelte Restaurant mit den knarrenden Holzböden betreten und einen Tisch am Fenster zugewiesen bekommen, ist das Bedauern weg. Es gibt frische Forelle, heute Morgen aus dem Zürichsee gezogen, erklärt uns Wirtin Patricia Meyer. Und sie macht das mit einer solchen Freude, als hätte sie den Fisch selber gefangen. Beim saisonalen Menü dominieren denn auch die Fischspeisen. Zur Vorspeise gibts eine Variation von geräucherten Felchenfilets und gebeizter Zürichsee-Forelle. Schön angerichtet werden die kleinen Stückchen präsentiert. Ein weiteres Highlight ist das marinierte Zürichsee-Felchenfilet auf gebratenem Spinat mit Eierschwämmli. Der Fisch ist rot. Die Farbe hat er von den Rändern, die hervorragen zu den Pilzen passen. Zum Hauptgang wird ein gegartes Forellenfilet an einer unglaublich leckeren Safran-Orangen-Sauce serviert. Eine kleine gebrannte Creme ist der Höhepunkt der Dessertvariationen. Es hat aufgehört zu regnen, und der Zürichsee zeigt sich zum Abschluss von seiner schönsten Seite.

GERALDINE CAPAUL



Wirtepaar Patricia und César J. Meyer vom Gasthof zur Sonne, Seestr. 37, 8712 Stäfa. Tel. 043 477 10 10, www.sonnestaefa.ch. Geöffnet: Di–Sa 7–14 Uhr und 18–24 Uhr.

KÜCHE Vielseitig mit saisonalen Produkten
SERVICE Fröhlich und sehr freundlich
AMBIENTE Angenehm, charmante Räume mit schönem Ausblick
PREIS Vorspeisen ab Fr. 9.50, Hauptspeisen ab Fr. 36.–

■ SO STIMMTS



Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Autorin der Bücher «Dressguide», «Imagefaktor» und «So stimmt's».

Ich finde, dass man auch Männer über 40 nicht mehr nach ihrem Alter fragen darf – wie bei Frauen. Liege ich richtig?

HEISST ES DOCH IMMER, man ist so alt, wie man sich fühlt. Weil heutzutage mit den unterschiedlichsten Methoden versucht wird, sein Aussehen zu verjüngen, hätte die Frage durchaus Berechtigung. Und dennoch oder eben gerade deshalb geht dies nur unter ganz guten Freunden. Aber ist es denn wirklich erstrebenswert zu wissen, wie alt oder jung mein Gegenüber ist? Die einzige Möglichkeit, eine andere Person nach ihrem Alter zu fragen, ist die folgende: Wenn Sie ein Formular für die Person ausfüllen oder einen Flug buchen müssen. Im Zuge der heutigen Gleichberechtigung finde ich durchaus, dass man auch Männer über 40 nicht mehr nach ihrem Alter fragen sollte.

Stellen Sie ihre Fragen unter sostimmt@sonntagonline.ch