

# LIFESTYLE



Die neuen Handtaschen sind da – auch solche für den Mann. > 55

## Sie kochen, um zu helfen

20 Schweizer Spitzenköche kochen ihre Lieblingsrezepte für Menschen in Afrika

Im Kochbuch «Schweizer Spitzenköche für Afrika» findet man nicht nur 60 überraschende und leicht nachzukochende Rezepte. Das Buch, das auf Initiative von Tanja Grandits entstand, soll vor allem jenen helfen, die unseren Überfluss nicht kennen.

VON SILVIA SCHAUB

**T**anja Grandits vom Restaurant Stucki in Basel sagt bewegt: «Ich kann hier täglich mit tollen Produkten arbeiten und daraus wunderbare Gerichte kochen. Andere aber haben nicht mal eine richtige Malzeit täglich.» Das könne sie zwar nicht ändern, aber sie könne etwas beitragen, damit es den Menschen in Afrika besser gehe.

Die quirlige Sternköchin ist nicht nur eine Frau der Worte, sondern auch der Taten. Und so hat sie zusammen mit Fotograf Michael Wissing und Kochbuch-Autorin Myriam Zumbühl innerhalb eines Jahres das Kochbuch «Schweizer Spitzenköche für Afrika» auf die Beine gestellt. Ein Kochbuch, das gleichzeitig helfen, aber auch sensibilisieren soll. Es soll Anstoss sein, bewusster zu geniessen und mit Essen umzugehen, hofft sie.

**19 IHRER KOCHFREUNDE** konnte sie für das Projekt gewinnen. Sie schwelgen im Buch von ihren kulinarischen Kindheitsträumen und verraten ihre liebsten Rezepte. So sind 60 überraschende und leicht nachzukochende Gerichte zusammengelassen, wie etwa ein Linsencurry von Andreas Caminada, Capuns von Sandro Steingruber oder eine Rhabarbercreme von Vreni Giger. Caminada: «Uns geht es so gut hier, da fand ich es nur richtig, dass wir auch versuchen, etwas weiterzugeben.»

Ziel des Buch-Projektes ist es, 350'000 Franken für die Stiftung von Karlheinz Böhm «Menschen für Menschen» zu sammeln. Damit soll eine Grundschule für 1000 Kinder in Äthiopien gebaut werden. Der gesamte Reinerlös des Buchverkaufs geht an die Stiftung. Daneben werden Aktionen wie Kochevents mit den beteiligten Köchen durchgeführt. Der Start macht am 18. September eine Charity-Gala im Restaurant Stucki Basel (Ticketpreis: 600 Franken, Reservation unter [info@stucki-basel.ch](mailto:info@stucki-basel.ch) oder Tel. 061 361 82 22).

Schweizer Spitzenköche für Afrika, AT-Verlag, Fr. 39.90, im Buchhandel ab 18. 9.



### ■ CAPUNS FÜR 4 PERSONEN VON SANDRO STEINGRUBER

- > 500 g Weissmehl
- > 4–5 Eier
- > etwas Wasser oder Milch
- > 75 g Rohschinken, luftgetrocknet
- > 75 g Rohessspeck, luftgetrocknet
- > 2 Landjäger (oder Salsiz)
- > 1 grosses Bund Petersilie
- > 2 Zweige Krauseminze
- > ca. 40 kleine, junge Mangoldblätter
- > 200 ml Wasser
- > Salz und Pfeffer
- > ca. 70 g geriebener Parmesan oder Gruyère
- > etwas braune Butter

Für die Capuns erst **einen Spätzliteig herstellen**: Dazu Weissmehl, Eier, etwas Wasser oder Milch zu einem relativ festen Teig vermischen. Mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit den luftgetrockneten Rohessspeck und Rohschinken mit den Landjägern oder Salsiz in feine Würfelchen schneiden. Petersilie und Krauseminze fein hacken. Alles unter den Teig mischen und sparsam **mit Salz und Pfeffer würzen**. Die Mangoldblätter in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Jeweils zirka einen Esslöffel Teig auf ein Mangoldblatt geben und darin einwickeln. Zum Päcklischnüren kann ein Metzgerfaden zur Hilfe genommen werden, so hält's bestimmt!

In einer Pfanne Wasser aufsetzen, leicht salzen und köcheln lassen. Capunspäckli **darin 5 bis 10 Minuten garen**, dann abtropfen und lageweise mit geriebenem Parmesan oder Gruyère **in eine vorgewärmte Form** geben. Vor dem Servieren mit brauner Butter übergossen.

AUS: SCHWEIZER SPITZENKÖCHE FÜR AFRIKA, AT-VERLAG

### ■ ENTKORKT

#### ADIEU BARBARA

Vorgestern fand in der Stadtkirche Baden der Abdankungsgottesdienst für unsere Freundin, die brillante Weinjournalistin Barbara Meier-Dittus, statt. Barbara wurde in der Nacht auf den 19. August von ihrem Ex-Freund erschossen. Bis zu ihrer Scheidung war Barbara mit dem bekannten Aargauer Winzer und Mémoire-des-Vins-Suisses-Mitglied Andreas Meier aus Würenlingen verheiratet. Seit einiger Zeit war die ehemalige Chefredaktorin von «Vinum» auch Mitglied im Organisationskomitee von Mémoire & Friends und kümmerte sich hier um die Qualitätskontrolle.

Im Gedenken an sie entkorke ich einen Wein von Andreas Meier, für den sich Barbara bis zuletzt sehr stark engagierte. Keine Réserve aus der Spitzenlage Kloster Sion in Klingnau sei abgefüllt worden, ohne dass Barbara ihn nicht mit ihm degustiert habe, verriet mir vor wenigen Tagen Andreas Meier, als ich ihn um Musterflaschen bat. Eigentlich wollte ich seinen Mémoire-Wein des Jahrgangs 2008, der erst vor Kurzem am Concours Mondial de Bruxelles Gold gewann, ohnehin demnächst hier vorstellen. Ich hätte mir eine weniger traurige Gelegenheit dafür gewünscht. Der **Kloster Sion Réserve 2008**, der letzte Jahrgang, den Barbara noch beurteilte, leuchtet in dunklem, jugendlichem Rot, duftet nach roten Beeren und Steinfrüchten mit dezenten Röstnoten und besitzt einen vollen Körper mit saftiger Säure und kräftigem, gut integrierten Tannin im langen Abgang. Er ist ein eleganter, finessenreicher Pinot mit viel Potenzial.

Wer den grossartigen Wein selbst verkosten möchte, kann dies morgen Montag an Mémoire und Friends im Kongresshaus Zürich tun (Anmeldung: [www.memoire-and-friends.ch](http://www.memoire-and-friends.ch)). Barbara, die diesen Anlass vor einem Jahr im «Vinum» als «Top-Act der Schweizer Weinszene» bezeichnete, wird leider nicht mehr daran teilnehmen können. ANDREAS KELLER



#### KLOSTER SION RÉSERVE 2008

**Produzent:** Weingut zum Sternen, Würenlingen  
**Herkunft:** Aargau  
**Appellation:** Klingnau AOC  
**Rebsorte:** Pinot noir  
**Beste Trinkereife:** jetzt bis Ende 2018  
**Passende Gerichte:** Linsengerichte, Coq au vin, Wild, Käse  
**Bewertung:** 17,5 Punkte  
**Bezugsquelle:** Weingut zum Sternen, Andreas Meier & Co., Rebschulweg 2, 5303 Würenlingen, Tel. 056 297 10 02, [www.weingut-sternen.ch](http://www.weingut-sternen.ch), Fr. 29.–.

### ■ AUFGETISCHT

## Wetterspektakel am Zürisee

#### RESTAURANT FISCHSTUBE, ZÜRICH

Das Personal sieht gut aus. Zum Glück ist es zudem auch fix und verliert selbst bei einem Unwetter, wie wir es bei unserem Besuch erlebten, den Überblick nicht. Vor dem grossen Regen gibt es aber auf der Terrasse direkt über dem See eine reichliche Portion knackigen Blattsalat, mit Speck und Ei garniert (Fr. 14.50). Der Ziegenkäse auf Gemüsesalat (Fr. 15.50) hingegen enttäuscht: Das mit der Maschine geschnittene Gemüse erinnert zu fest an Fertigsalate, ausserdem ist die Vorspeise lieblos angerichtet. Glücklicherweise machen die Hauptgänge: Der in Olivenöl gebratene Zander (Fr. 46.50) ist mit Kerbel gewürzt, schmeckt zwar mehr nach Butter als Olivenöl, aber dennoch vorzüglich. Ebenso der Kartoffelstock und die knackigen Kefen. Das Rindsfilet (Fr. 56.50) ist wie gewünscht medium gebraten und würzig. Aromatisch rauchig ist das Zwiebel-Confit, und auch an den feinen, grünen Bohnen gibt es nichts auszusetzen. Später sitzen wir drinnen im Korbstuhl, beobachten das Naturschauspiel über dem nächtlichen See und geniessen dazu eine mit in Zucker gewendeten Johannisbeeren und Heidelbeeren hübsch garnierte Crème brûlée (Fr. 12.50).

TERTIA HAGER



Inhaber Erik Haemmerli (l.) und Marco Pfoster vom Restaurant Fischstube, Bellerivestr. 160, Zürich. Tel. 044 422 25 20, [www.fischstube.ch](http://www.fischstube.ch). Geöffnet: täglich 11 – 24 Uhr.

**KÜCHE** Fisch und Klassiker aus der Fleischküche  
**SERVICE** Jung, hübsch, freundlich und fix  
**AMBIENTE** Terrasse direkt über dem See, schlicht und schick  
**PREISE** Vorspeisen ab 9.50, Hauptspeisen ab 26.50

### ■ SO STIMMTS



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

Seit Jahren besuchen uns Bekannte aus dem Ausland ein-, zweimal pro Jahr zum Essen. Sie kommen stets verspätet und können dann nur kurz bleiben. Dies frustriert uns. Was können wir machen?

**SPRECHEN SIE OFFEN** mit Ihren Bekannten über diese für Sie frustrierende Situation. Drücken Sie aus, dass Sie gerne mit ihnen Zeit verbringen und sich sehr über den Besuch freuen. Wird dieser mangels Zeit oder Verspätung zu einer Verschnaufpause wie ein Stopp auf der Autobahnraststätte, erfreut dies niemanden. Ihre Freunde sind sich wohl nicht bewusst, wie ihr Zuspätkommen wirkt. Melden sich die Bekannten das nächste Mal, erinnern Sie sie gleich am Telefon, dass sie genügend Zeit einplanen sollen. Schliesslich sind Sie keine Raststätte, wo man einfach zur Verpflegung Halt macht.

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