

# LIFESTYLE



Fit in den Winter – mit den neuen Geräten kann man auch zu Hause trainieren. > 49

## Nebendarsteller mit Potenzial

Der Knoblauch spielt in der Küche oft nur eine kleine Rolle. Dabei kann er mächtig auftrumpfen

Man mag ihn – oder wünscht ihn zum Teufel. Kein Zweifel: Der Knoblauch polarisiert. Und doch ist er aus keiner Küche wegzudenken.

VON SILVIA SCHAUB

Der Knoblauch ist in der Küche ein Nebenschauspieler, ohne den es keinen Film gebe, urteilt der Spitzenkoch David Martínez (ab Dezember im «Clouds» im Prime Tower in Zürich) über die intensiv riechende Küchenknolle. Wie recht er doch hat. Dabei darf der «Chnobl» durchaus auch mal zum Hauptdarsteller avancieren. Klar, dass es dazu etwas Mut braucht.

Das weiss auch Erica Bänziger. Die bekannte Diätköchin und Kochbuchautorin hat sich gerade deshalb dem Knoblauch angenommen und ihm ein ganzes Buch gewidmet. Es ist denn auch eine eigentliche Liebeserklärung an die Knolle, wie es schon im Untertitel heisst. «Ich möchte auf ihn in meiner Küche genauso wenig verzichten wie auf das Salz in der Suppe», schreibt sie im Vorwort.

**DAMIT STEHT SIE** nicht allein, hat der Knoblauch doch so manche gute Seite zu bieten. Er gilt nicht nur als Aphrodisiakum, sondern dient auch der Gesundheit. Ein Alleskönner sozusagen, der nachweislich vor Viren, Bakterien und Pilzen schützt, die Cholesterinwerte günstig beeinflusst, das Herz schützt und geistig fit hält.

Aber es gibt freilich auch manche, die ihn zum Teufel wünschen. Alle Huldigungen ändern schliesslich nichts an der Tatsache, dass die Knoblauchessenden eine Duftaura umgibt, die sich nicht verheimlichen lässt. Schuld daran ist übrigens Allicin, ein schwefelhaltiges ätherisches Öl, das sich im Magen entfaltet und nicht nur über die Lunge, sondern auch durch die Haut ausgeatmet wird. Und dagegen gibt es kein Kraut – weder Petersilie noch Gewürznelken oder Pfefferminze. Wer also Knoblauch isst, muss sich dazu bekennen.

Dabei darf man sich durchaus patriotisch geben. China ist zwar mit zwei Dritteln der Weltproduktion der grösste Anbieter. Aber es gibt auch Schweizer «Chnobl». Die Familie Bucher aus dem bernischen Gossaffoltern beweist, dass auch das hiesige Klima für den Anbau geeignet ist – Buchers produzieren jährlich 30 bis 35 Tonnen Knoblauch.



### LIBANESISCHE AUBERGINENBEIGNETS

2 Auberginen, Meersalz  
Ausbackteig  
2 Eier, ca. 1 dl/100 ml Bier oder vergorener Apfelsaft oder Mineralwasser mit Kohlensäure  
3 EL feines Kichererbsenmehl  
½ TL Schwarzkümmelsamen  
Kräutermeersalz  
Olivenöl zum Braten  
Knoblauch-Ingwer-Sauce  
1 Becher Crème fraîche  
2 Knoblauchzehen, fein würfeln  
1 roter Peperoncino, fein würfeln  
1 kl. Stück Ingwer, geschält, fein gerieben  
glattblättrige Petersilie, gehackt  
Meersalz

1 Auberginen beidseitig kappen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, 30 Minuten ziehen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen.  
2 Für den Ausbackteig Eier und Bier verquirlen, Kichererbsenmehl nach und nach unterrühren, Schwarzkümmel zugeben, mit Kräutersalz abschmecken.  
3 Sauce zubereiten.  
4 Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Auberginenscheiben durch den Teig ziehen, im heissen Olivenöl beidseitig goldgelb braten.

Aus: Knoblauch, Fona Verlag

Ob man die botanisch zu den Liliengewächsen gehörende Pflanze nun achtet oder liebt: Sie sorgt gerade in der kühleren Jahreszeit für Wärme und ein aussergewöhnliches Geschmackserlebnis. Der Knoblauch aromatisiert Eintöpfe wie Schmorbraten, würzt Salate und Saucen. Ja, die ganze provenzalische Küche wäre ohne ihn kaum denkbar, erst recht nicht die italienische oder griechische.

**TROTZDEM HABEN** sie auch nördlich des Alpenkamms ihre Berechtigung, wie die Rezepte von Erica Bänziger zeigen. In 60 Gerichten brilliert der Knoblauch in ganz verschiedenen Rollen. Etwa als ganze gebratene Knoblauchzehen, die sie nur mit Olivenöl und Meersalz abschmeckt, oder als Knoblauchpoulet, wo die Knollen ungeschält mitgeschmort

«Ich möchte auf ihn in meiner Küche genauso wenig verzichten wie auf das Salz in der Suppe.»

ERICA BÄNZIGER, KOCHBUCHAUTORIN

werden. Am Schluss des Buches findet man eine ganze Reihe an Saucen-Rezepten, in denen der Knoblauch mehr als nur Nebendarsteller ist.

Die absolute Hauptrolle nimmt übrigens die Pflanze im «The Stinking rose» in San Francisco ein, einem Restaurant, das voll und ganz der Knolle huldigt. Kein Gericht, das nicht damit veredelt wird – selbst die Desserts. Auch in Berlin gibt es ein reines Knoblauch-Restaurant, das «Knofel». Mario Brand

hat es 1996 gegründet und bietet Gerichte wie eine Suppe namens «Stinkender Uhu» oder gebackener Knoblauch «Stinkende Rose» an. Kein Wunder verarbeitet er rund eine Tonne Knoblauch pro Jahr. Der absolute Knaller ist das 40-Zehen-Hähnchen «Skunky». Nach diesem Genuss ist es wohl angemessen, am nächsten Tag keine wichtigen Termine in der Agenda stehen zu haben.

Erica Bänziger: Knoblauch – eine Liebeserklärung, Fona-Verlag, 2011, 128 S., Fr. 29.90.

### ENTKORKT

#### AUS LEIDENSCHAFT

Andrea Zanolaris Lieblingswort ist «Leidenschaft». Deshalb ist seine Firma Plozza Vini im bündnerischen Puschlav seit Anfang dieses Jahres auch Promotional Partner des Sauber-F1-Teams. Schnelle Boliden haben es ihm offensichtlich angetan. Wahrscheinlich würde er am liebsten selbst Formel-1-Rennen fahren, um dann ganz zuoberst auf dem Podest zu stehen und Champagner über die Fans zu verspritzen. Wer hat da von Champagner gesprochen? Braucht Andrea Zanolari gar nicht mehr: Seit August 2010 ist er auch stolzer Besitzer eines Weinguts in der Franciacorta und erzeugt dort einen exzellenten, cremigen Franciacorta Brut (17 Punkte, Fr. 36.–). Aber hier soll jetzt vom Veltlin und Veltlinern die Rede sein. Der **Passione Barrique 2005** leuchtet in dunklem, ganz leicht gefeiertem Rot, duftet intensiv nach schwarzen Beeren und Steinfrüchten mit Lakritzennoten und besitzt einen üppigen Körper mit saftiger Säure und strengem, aber gut integrierem Tannin. Er ist ein wichtiger, markanter Wein, der mit seinen 15 Volumenprozent Alkohol alles andere als ein Leichtgewicht ist.

Wer es noch opulenter mag, muss zum womöglich noch konzentrierteren, von mindestens 50 Jahre alten Rebstöcken stammenden Numero Uno 2006 greifen, der im Gegensatz zum Passione in neuen Barriques gärt und anschliessend 24 statt bloss 12 Monate ausreift (17,5 Punkte, Fr. 59.–). Meine persönliche Vorliebe gilt dem neben den «Sforzato-Rennwagen» geradezu bescheidenen Valtellina Riserva Grumello 2005, der für mich das Veltlin in seiner ganzen kargen Schönheit widerspiegelt. Mit bloss 12,5 Volumenprozent Alkohol und entsprechend stärker spürbarem Säure- und Tanningehalt ist er trinkig, aber auch strukturiert genug, um die herzhaften Veltliner Spezialitäten zu begleiten (16,5 Punkte, Fr. 18.50). Von diesem auch preislich interessanten Wein trinke ich gerne ein paar Gläser zum Essen, an den beiden anderen nippe ich schluckweise nach dem Hauptgang.

ANDREAS KELLER



#### PASSIONE BARRIQUE 2005

**Produzent:** Plozza Vini, Brusio  
**Herkunft:** Veltlin  
**Appellation:** Terrazze retiche di Sondrio IGT  
**Rebsorte:** Nebbiolo  
**Beste Trinkereife:** jetzt bis Ende 2020  
**Passende Gerichte:** Schmorgerichte, Wild, Käse  
**Bewertung:** 17 Punkte  
**Bezugsquelle:** Plozza Vini, 4743 Brusio, Tel. 081 650 50 50, www.plozza.ch, Fr. 45.–.

### AUFGETISCHT

## Überraschend interpretiert

#### RESTAURANT EQUINOX HOTEL RENAISSANCE, ZÜRICH

Oben die Luxuswohnungen, darunter das Hotel und ganz zu unterst das Restaurant. Im Restaurant Equinox im neuen Mobimo-Tower in Zürich ist man als Gast fast ein bisschen enttäuscht. Denn statt die Aussicht über das boomende Zürich West hat man den Blick gegen eine Wand, die vor den Baustellen schützt. Schade. Doch zum Glück ist das auch die einzige Enttäuschung. Das Team um Mark Thommen bietet eine ambitionierte Küche an. Das Credo: regionale Produkte international interpretiert. Das gelingt zum Beispiel beim Entrée ganz gut. Der Feigensalat mit Büffelmozzarella, Randen und Sommertrüffel (Fr. 24.–) schmeckte ebenso lecker wie die kalte Artischokensuppe mit Wasabi und frischen Äpfeln (Fr. 16.–). Die Fish & Chips mit handgeschnittenen Frites (Fr. 29.–) wurden mit einem Essig-Parfüm serviert und waren sehr knusprig. Dass das US-Rindsfilet mit den Kartoffeln statt mit Thymian mit Rosmarin (Fr. 47.–) serviert wurde, darüber sehen wir hinweg. Überraschend, aber auch etwas gewöhnungsbedürftig war das Safran Parfait mit Tomaten-Mangochutney und Sauerrahmespuma (Fr. 16.–) zum Dessert. Aber internationale Interpretationen sollen das ja auch dürfen. SILVIA SCHAUB



**Küchenchef Mark Thommen vom Restaurant Equinox im Hotel Renaissance, Turbinenstrasse 20, 8005 Zürich. Tel. 044 630 30 30, www.restaurantequinox@sv-group.ch. Geöffnet: Mo–So 12–14 Uhr und 18–22.30 Uhr**

**KÜCHE** Urbane Küche mit regionalen Produkten  
**SERVICE** Angenehm freundlich, nicht immer ganz aufmerksam  
**AMBIENTE** Modern, luftig, kühl, aber leider ohne Aussicht  
**PREISE** Vorspeisen ab Fr. 16.–, Hauptgerichte ab Fr. 28.–

### SO STIMMTS



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

**Muss ich als Mann immer ein Shirt unter die Hemden anziehen?**

Der stilvolle Herr, der in keiner Situation falsche Blicke auf sich lenken möchte, trägt ein Unterhemd. Bei den Franzosen heisst dies übrigens sehr klingvoll «petit Marcel». Ob nun gerippt, mit V-Ausschnitt oder Rundhals, ein korrektes Unterhemd schmiegt sich an den Körper und ist aus einer feinen Baumwolle gefertigt, wie zum Beispiel von Zimmerli. So vermeiden Sie, dass allfällige Brusthaare durchs Hemd schimmern oder durch die wölbende Knopfleiste – bei Bewegungen – sichtbar werden. Ebenfalls hilft es, wenn Sie zu den Männern gehören, die leicht transpirieren. So haben Sie keine lästigen Schweissflecken auf dem Hemd. Früher reichte übrigens dieses Unterhemd, welches wirklich ein Hemd war, bis zu den Knien und diente gleichzeitig als Unterhose.

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