



Eine Safari in Kenia ist neuerdings auch für ökobewusste Touristen machbar. 47

Kochen mit dem Geschirrspüler

Wieso nicht mal die Abwaschmaschine als Kochgerät nutzen? Die Italienerin Lisa Casali zeigt, wie

Die Mailänderin Lisa Casali, Bloggerin, Kochschulbetreiberin und Autorin eines neuen Kochbuches, hat einen Dreh gefunden, um gesunde Gerichte mit der Geschirrspülmaschine zuzubereiten.

VON DIRK ENGELHARDT

Manchmal muss man, um zu kochen, einfach die Augen schliessen – und die Vorstellungskraft etwas spielen lassen. Etwa so: einen Braten, der sich ganz allein brät, während man in der Badewanne liegt oder den Tisch deckt, bevor Gäste kommen. Der Braten brennt weder an, noch wird er austrocknen. Dazu eine Küche, die völlig sauber und geruchsfrei bleibt. Um diesen Traum wahr werden zu lassen, muss man keinen Privatkoch einfliegen lassen. Es reicht, einfach mit der eigenen Spülmaschine zu kochen.

Es handelt sich hier keineswegs um ein Spielchen, um gestandene Hausfrauen zu provozieren. Es ist vielmehr die ökologische Herausforderung Lisa Casalis, Öko-Pionierin aus Berufung, Köchin aus Leidenschaft und kompromisslose Erfinderin zwischen Herd und Kühlschrank – oder in diesem Fall zwischen Herd und Geschirrspülmaschine.

«**DIE IDEE IST** simpel: Man nutzt die Wärme, die beim Abwasch des schmutzigen Geschirrs entsteht, um Fleisch, Fisch oder Gemüse zu kochen. Dazu reicht es aus, die Speisen in Einmachgläser zu füllen. Diese müssen allerdings luftdicht verschlossen werden», beschreibt Casali ihre energiesparende Garmethode.

Auf einer weissen Anrichte in ihrer Mailänder Studioküche hat die zierliche Frau ihre Versuchsgefässe angeordnet. Drumherum stehen Töpfe, Pfannen und Schüsseln, an der Wand hängt eine Tafel, auf der sie Ideen notiert. Die 34-Jährige, die einen Master in Naturwissenschaften hat, bloggt seit drei Jah-



Lisa Casali propagiert das Kochen in der Spülmaschine. HO

ren auf ihrer Seite www.ecocucina.org zum Thema energiesparende Essenszubereitung und hat darin einige Erfahrung. Casali: «Es fing damit an, dass ich mich fragte, wie man es vermeidet, so viel Essen wegzuschmeissen. Es regte mich auf, wenn ich sah, dass die Hälfte meiner Einkäufe im Müll landete. Die Blätter, die Schale oder die Wurzeln des Gemüses zum Beispiel.» Und sie erfand ein Thai-Gericht, das alle Teile des Porrees enthielt.

DURCH EINEN DISPUT mit einer Freundin kam sie dann darauf, den überflüssigen Raum und die Hitze der Spülmaschine zu nutzen, um damit zu kochen. So spart man Wasser und Strom, weil man gleichzeitig abspült und kocht. Das Ganze ist gesund und hygienisch, weil das dreckige Spülwasser nicht in die Einmachgläser eindringt. Die Technik wird Leute mit einem grünen Bewusstsein bestimmt für sich einnehmen – sie garantiert «Slow cooking» bei niedriger und gleichmässiger Temperatur, was auch gehobene Restaurants praktizieren. Fast alle Spülmaschinen haben ja verschiedene Programme mit verschiedenen Temperaturen. Intensivprogramme mit höherer Temperatur eignen sich mehr zum Kochen von Gemüse, während Fleisch und Fisch besser beim Sparprogramm mit 50 bis 60 Grad garen.

Die Nährstoffe der Speisen bleiben im Einmachglas fast gänzlich erhalten und verlieren sich nicht im Wasser oder im Dampf wie bei herkömmlichen Kochmethoden. «Diese Technik hat keine Kontraindikation», behauptet Lisa Casali. «Das einzige Hindernis sind der Argwohn der Leute und die Vorurteile. Es reicht aber, es einmal auszuprobieren, um dies abzubauen.»

Lisa Casali Cucinare in lavastoviglie, Ediciones Gribaudo, 2011, 120 S., in italienischer Sprache, mit Speisen und Menüs, die sich mit der Spülmaschine zubereiten lassen.

REZEPT: SARDELLENTERRINE

Zutaten für 4 Einmachgläser zu je 250 ml:

500 g Sardellen
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie

Fleisch und Saft einer Zitrone
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Beilage: Zwieback

Die Sardellen filetieren, waschen und abtrocknen. Die Knoblauchzehe hacken und die Zitrone auspressen.

Die 4 Einmachgläser mit einer Schicht aus Knoblauchhäckseln befüllen, dann die Sardellen hinzugeben und

mit Petersilie bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln, dann den Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der Spülmaschine beim Normalspülgang kochen. Auf Zwieback servieren.

Aus: Cucinare in lavastoviglie



ENTKORKT

DIE PERLE AUS EPESSES

Früher galt ein Epesses oder Saint-Saphorin noch etwas. Und ein Dézaley war gar das höchste der Gefühle. Doch heute kenne ich nicht wenige Leute, darunter auch einige angebliche Weinkenner, die aus Prinzip kein Glas Chasselas anrühren mögen. Der rieche und schmecke nach gar nichts, behaupten sie und merken nicht, dass sie selbst nichts riechen und schmecken. Denn ein nicht-aromatischer Wein wie der Chasselas betört nun einmal nicht mit exotischen Parfüms und sinnlichen Kurven wie so mancher modische Weisswein von heute. Dafür versteht es die diskrete Sorte, ihr jeweiliges Terroir aufs Schönste zu reflektieren. Aber wer ist für solche Eindrücke schon empfänglich? Der grosse Hugh Johnson, der an der vierten Verleihung der Platin-Lorbeeren von Terravin (www.terravin.ch) Ende November bei Philippe Rochat in Crissier Ehrengast war, mochte dem Chasselas denn auch keine internationale Karriere voraussagen. Dafür sei die Reborte zu delikat, der aus ihr gekelterte Wein zu subtil. Trotzdem riet er den Waadtländern, an ihrer ureigenen Sorte festzuhalten. Offensichtlich hatte der Brite an den Weinen, «von denen die Schweizer das meiste selbst wegtrinken», seine Freude. Und dazu gab es auch allen Grund. Der **Epesses La Perle 2010** der Domaine Blondel, der platinlorbeerbekrante Sieger der bereits zur Tradition gewordenen Auszeichnung der besten Waadtländer Weine, leuchtet in hellem Gelb, duftet dezent nach Lindenblüten, Akazienhonig und besitzt einen mittleren Körper mit passender Säure und einer feinen Bitternote im Abgang. Er ist ein geschmeidiger, finessenreicher Wein, ein perfekter Vertreter von Epesses, das mit Saint-Saphorin zusammen den Dézaley wie ein Geschmeide aus Gold und Silber umgibt. Das Beste daran: Diese Perle kostet nicht einmal 14 Franken. Wer da immer noch sagt, Schweizer Wein sei teuer, hält sich wohl besser an billige Kunstperlen aus dem Ausland.

ANDREAS KELLER



EPESSES LA PERLE 2010

Produzent: Domaine Blondel, Cully
Herkunft: Waadt
Appellation: Lavaux AOC
Rebsorte: Chasselas
Beste Trinkereife: jetzt bis Ende 2016
Passende Gerichte: Eglifilets meunière, Papet vaudois, Étivaz-Käse
Bewertung: 17 Punkte
Bezugsquelle: Domaine Blondel, Chemin du Vigny 12, Riex, 1096 Cully, Tel. 021 799 31 92, www.domaine-blondel.ch, Fr. 13.80

AUFGETISCHT

Üppig, nett und gemütlich

RESTAURANT BRAUEREI, BASEL

«Die Moules sind sehr gut», erinnert sich die Kollegin. Doch diese Hausspezialität ist bei unserem Besuch leider ausverkauft. So entscheidet sich das Frauengrüppli für Spaghetti Brauerei (Fr. 34.50), eine andere Spezialität wie die freundliche Bedienung erklärt, Steinpilz Agnelotti (Fr. 26.50) und für den Herbststeller (Fr. 26.50). Abgesehen davon, dass der Name im Winter etwas seltsam anmutet und nur eine einzige Marroni auf dem Teller liegt, schmecken Spätzle, Rotkraut, Rosenkohl, Sauerkraut, Apfel und Preiselbeeren gut. Die Spaghetti mit Lachs, Crevetten, Spinat und einer Käse-Rahm-Sauce sind üppig. Geschmacklich gibt es nichts zu bemängeln, doch der Pasta fehlt etwas der Biss. Neugierig sind wir auf die mit Topinambur-Chips und sautierten Steinpilzen servierten Agnelotti. Die Pilze munden, die Chips sind optisch eine hübsche Sache, vom zarten artichockenähnlichen Geschmack des Wintergemüses ist aber nicht viel zu spüren. Vielleicht köchelte die Küche bei unserem Besuch zwischen Weihnachten und Neujahr etwas auf Sparflamme. Beim nächsten Mal freuen wir uns auf die Moules und den dritten Hausklassiker, Wiener Schnitzel mit Nudeln und Brösmeli. TERTIA HAGER



Geschäftsführer Christian Nussbaumer vom Restaurant Brauerei, Grenzacherstr. 60, Basel. Tel. 061 692 49 36. www.brauerei-basel.ch. Geöffnet: Mo–Fr 11–24 Uhr, Sa 18–24 Uhr

KÜCHE Klassiker aus der Fleisch- und Fischküche
SERVICE Aufmerksam, fix und freundlich
AMBIENTE Gemütliche alte Brauereistube mit Täfer
PREISE Vorspeisen ab Fr. 8.50, Hauptspeisen ab Fr. 25.50

SO STIMMTS



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

Kürzlich habe ich Ihr Buch «So stimmt's» von meiner Mutter geschenkt bekommen. Ich freute mich, mein Mann empfand das als Affront. **HABEN SIE SCHON** mal ein Kochbuch oder einen anderen Ratgeber zum Beispiel für den Garten verschenkt oder geschenkt bekommen? Hatten Sie da auch das Gefühl «Oh, ich kann nicht kochen» oder «Mein Garten scheint es nötig zu haben»? Oder haben Sie sich vielmehr über die neuen Ideen gefreut, die Sie so bekommen haben, weil es ein Thema ist, das Sie interessiert? Letzteres ist sicher eher der Fall. Wir möchten den Beschenkten Freude bereiten und suchen etwas aus, wofür sie sich interessieren. So ist es doch ein Kompliment, wenn Ihnen Ihre Mutter dieses Buch geschenkt hat, weil sie weiss, dass Sie Wert auf respektvolles Miteinander legen. Das gilt für alle Ratgeber, nicht nur für mein Buch.

Stellen Sie Ihre Fragen unter sostimmts@sonntagonline.ch