



Ein Höhenflug über Göreme und märchenhaftes Tuffgestein. > 45

Glacégenuss – für Sekunden auf der Zunge, für Monate auf den Hüften. Das muss nicht sein. Figurbewusste setzen auf Alternativen, zum Beispiel Granité.

VON SILVIA SCHAUB

Die Sonne strahlt, nun bricht die Eiszeit an. Der Weg bis zur Gefriertruhe war nie so kurz wie jetzt. 2011 haben die Schweizer durchschnittlich 5,3 Liter Glacé verpeist. Der Grossteil davon ist industriell gefertigt. Doch Glacé kann auch jeder Glacéfan zu Hause herstellen – sogar ohne spezielle Maschine. So weiss man nicht nur, was drin steckt, man kann auch eigene Geschmacksvarianten ausprobieren. Vor allem aber hat man die Kalorienbilanz im Griff. So erfrischend die Glacékugeln auch sind, sie bringen auch einiges auf die Kalorienwaage. Aber es gibt Alternativen: Granité heisst das Leichtgewicht unter den Glacén.

**GRANITÉ IST EIN KÖRNIGES** Wassereis aus Fruchtsaft oder Fruchtputee, man verwendet aber auch andere Getränke wie Champagner oder Wein. Raffiniert kombiniert mit Kräutern oder Gewürzen bietet das halbgefrorene Dessert spannende Geschmackserlebnisse. Wie zum Beispiel Rosa Grapefruit-Grané mit Ingwer oder Glühwein-Grané.

Der Name geht übrigens auf das italienische Wort für Korn (granita) zurück und ist in Sizilien eine klassische Glacé-Speise. Ursprünglich wurde zerkleinertes Natureis (im Winter Schnee) mit Fruchtsaft übergossen. In der Karibik und im Orient bieten Eisverkäufer in den Strassen noch heute vom Block geschabtes Eis mit farbigem Sirup an.

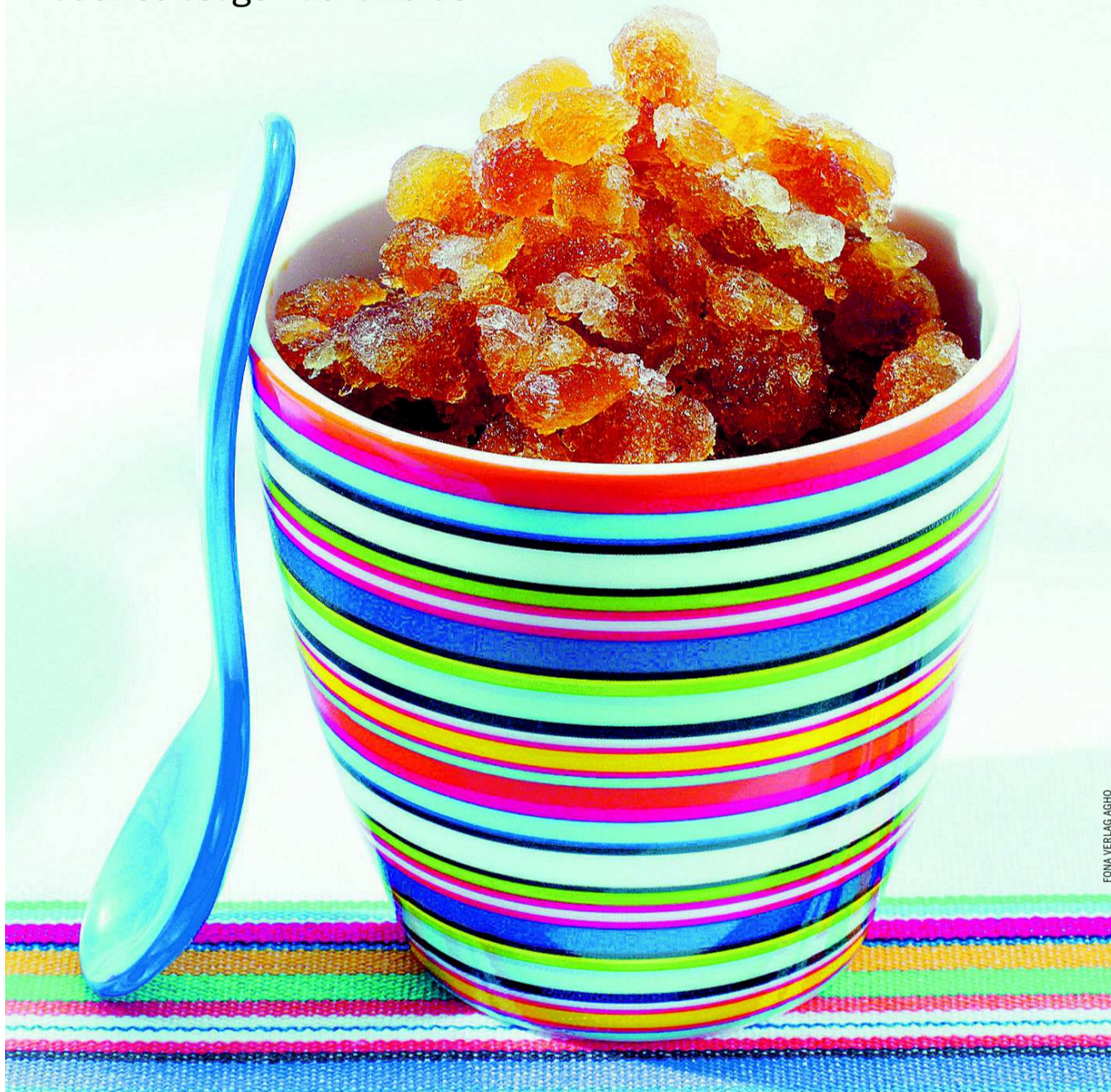
Grané wird ohne Milch- und Eizusätze hergestellt und ist deshalb sehr viel weniger kalorienreich wie herkömmliche Glacé.

**DER VORTEIL BEI DER** Herstellung: Es braucht keine Glacémaschine. «Die Masse wird in ein flaches Gefäss gefüllt und ins Tiefkühlfach gestellt», erklärt Kochbuchautorin Annemarie Wildeisen in ihrem Buch «Eiscreme, Glacé, Sorbet» (AT-Verlag). Nach einer Stunde Anfrizerzeit werden die am Rand gebildeten Eiskristalle mit einer Gabel zur Mitte geschabt. Dann wieder in den Tiefkühler stellen, und alle 30 Minuten den Vorgang wiederholen, bis die gesamte Flüssigkeit gefroren ist.

Idealerweise verwendet man für Granité eher säuerliche Früchte, das gibt ihnen einen erfrischenden Geschmack. Süss soll das Granité schon sein, aber nicht zu süss. In der Regel verwendet man nur die Hälfte Zucker wie bei einer normalen Glacé. Das bewirkt, dass die gewünschte Körnung gröber ausfällt – und nach dem Genuss weniger Kalorien auf den Hüften hängen bleiben.

## Schieben Sie eine leichte Kugel!

Grané ist das Leichtgewicht unter den Glacén – und kann gut auch selbst gemacht werden



FONA VERLAG AGHO

### ■ EISKAFFEE-GRANITÉ

8 dl kräftiger Kaffee (Espresso)  
80 g Zucker  
3 EL Cognac

1. Zucker unter den heissen Kaffee rühren, auskühlen lassen. Cognac unterrüh-

ren. Kaffee im Kühlschrank oder Tiefkühler vorkühlen.

2. Die Masse entweder in die laufende Eismaschine geben und gefrieren lassen und das Kaffee-Eis anschliessend von Hand zer-

stossen oder alles in eine flache, weite Form giessen und mind. 3 Stunden gefrieren lassen. Dabei nach 1 Stunde Anfrizerzeit die am Rand gebildeten Eiskristalle mit einer Gabel zur Mitte schaben. Wieder in den

Tiefkühler geben. Den Vorgang alle 30 Minuten wiederholen, bis die alle Flüssigkeit gefroren ist. So entstehen Eisbröckchen, die locker auseinanderfallen.

Aus: Eiscremes, Fona-Verlag

### ■ ENTKORKT

#### IVIVA ESPAÑA!

Nach dem Euro-2012-Finale vom letzten Sonntag ist heute wohl Spanien angesagt. Aber welches Spanien? Ich möchte mich nicht schon wieder in die Nesseln setzen wie kürzlich, als ich in der Zeitschrift «Kochen» unter dem Titel «Visca Catalunya Lliure! («Es lebe das freie Katalonien!») empfehlenswerte Weine aus Katalonien vorstellte. Eine empörte spanische Leserin schrieb mir in der Folge, ich solle das Politisieren in Kochzeitschriften lassen und mich auf das Schreiben von Weinkolumnen beschränken. Dabei stimmt es doch: Katalonien ist nicht Spanien. Und auch nicht Frankreich. Obwohl sein nördlicher Teil, das Roussillon, schon vor langer Zeit von der Grande Nation einverleibt worden ist. Katalonien ist eben eine eigene Nation oder, um es politisch korrekt auszudrücken, eine eigene Nationalität. Diese Sonderstellung garantiert das zweite Autonomiestatut von 2006, das allerdings in der Bevölkerung nicht unumstritten ist. Aber Fussball eint ja bekanntlich die Völker, und wenn die Spieler von Barcelona und Real Madrid im Nationalteam aufspielen, leisten sie jedenfalls ganz Grosses. Darum lassen wir heute Spanien hochleben, und zwar mit einem katalonischen Wein. Er stammt aus der noch jungen, im Landesinnern gelegenen Weinbauregion Costers del Segre, wo Tomàs Cusiné 2003 eine eigene Firma gründete. Der **Vilosell 2008** leuchtet in dunklem, jugendlichem Rot, duftet nach schwarzen Beeren, Backpflaumen, Süssholz mit Noten von Leder und hat einen vollen Körper mit frischer Säure, strengem Tannin und langem Abgang. Er ist ein eleganter Wein, der sehr spanisch daher kommt und wie gemacht ist für unkomplizierte Grillpartys. Und das Tüpfelchen auf dem i: Er stammt aus dem Jahr 2008, als Spanien ebenfalls EM-Sieger wurde.

ANDREAS KELLER



#### VILOSELL 2008

**Produzent:** Tomàs Cusiné, El Vilosell (E)  
**Herkunft:** Katalonien  
**Appellation:** Costers del Segre DO  
**Rebsorte:** Tempranillo, Cabernet Sauvignon, Merlot, Syrah, Cariñena, Garnacha  
**Beste Trinkreife:** Jetzt bis Ende 2016  
**Passende Gerichte:** Gegrillte Peperoni, Spanferkel, Lammchops, Manchego-Käse  
**Bewertung:** 17 Punkte  
**Bezugsquelle:** Casa del Vino, Ebinger SA, Sihlfeldstrasse 130, 8004 Zürich, Tel. 044 295 90 60, www.casadelvino.ch, Fr. 17.50

### ■ AUFGETISCHT

## Mit Respekt vor der Tradition

#### LANDHOTEL LINDE, FISLISBACH

Fast wie in einem Bienenhaus fühlen wir uns, als wir kürzlich im Landhotel Linde einkehrten. So emsig, aber auch toll organisiert war das junge Personal am Werk. Das Restaurant sowie die Lindenstube waren gerappelt voll – und das an einem gewöhnlichen Montag. Was macht dieser von den Geschwistern Sarah und Felix Schibli geführte Betrieb richtig oder anders, während viele Gastwirte über mangelnde Gäste jammern? Eine Antwort könnte sein, dass hier der Respekt vor der Tradition hochgehalten, aber subtil mit neuen Ideen aufgefrischt wird. Das gilt auf jeden Fall für die Küche, die Gutbürgerliches auf den Tisch bringt. Wir bestellen zum Entree einen Spinatsalat mit Avocado, Stangensellerie und Cherrytomaten (Fr. 11.–) und Rauchlachs mit Merrettichschaum (Fr. 16.–). Ein leichter, bekömmlicher Einstieg. Das Rindsfilet-Médallion auf Kichererbsen-Crevetten-Chüechli mit Auberginen, Tomaten und Zucchetti (Fr. 46.–) ist perfekt zubereitet, der Tagesfisch, eine Lachsforelle, auf Gemüse (Fr. 40.–) ist herrlich leicht. Und der Heida (Fr. 8.50/dl) der perfekte Begleiter. Als Dessert gibts «Fasch kei Catalana» (Fr. 3.–), ein Versucherli der Crema Catalana, das geradezu auffordert, wieder zu kommen.

SILVIA SCHAUB



Isabelle Utiger-Schibli, Sarah Pente-Schibli und Felix Schibli vom Landhotel Linde, Niederrohrdorferstr. 1, 5442 Fislisbach. Tel. 056 493 12 80, www.linde-fislisbach.ch. Geöffnet: täglich 7–24 Uhr, Mi Ruhetag. Betriebsferien: 15. Juli bis 5. August.

**KÜCHE** Kreative, gutbürgerliche Gerichte  
**SERVICE** Jung, freundlich und mit guter Übersicht  
**AMBIENTE** Gemütlich, ohne viel Schnörkel  
**PREISE** Vorspeisen ab Fr. 8.–, Hauptgänge ab Fr. 36.–

### ■ SO STIMMTS



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

Ich werde als Sportler oft ungefragt geduzt. Klar ist man im Sport per Du, trotzdem möchte ich das nicht mit allen Leuten. Wie soll ich vorgehen?

**BLOSS, WEIL MAN SIE** aus dem Sport kennt, heisst das noch lange nicht, dass Sie von allen Leuten geduzt werden können. Dies ist sicherlich keine böse Absicht, sondern eine Art Wertschätzung. Man möchte Ihnen zeigen, dass man Sie kennt und Ihre Leistung schätzt. Die meisten von uns haben ebenfalls das Gefühl, wir seien sportlich und das gebe uns das Recht, alle anderen Sportler ebenfalls zu duzen. Wenn man Sie aus den Medien kennt, glauben viele, Sie auch persönlich zu kennen, und stellen deshalb schneller auf Du um. Möchten Sie mehr Distanz? Verlangen Sie beim nächsten Interview, dass man dieses in der «Sie»-Form halten soll, und sprechen Sie die Leute ebenfalls vermehrt mit Sie an.

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