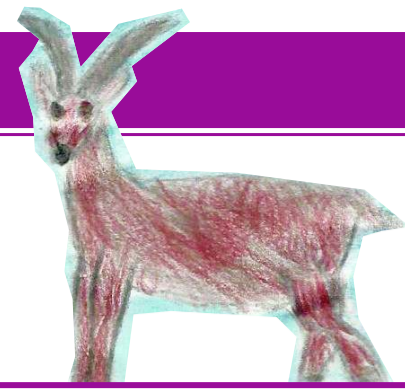


## LIFESTYLE



Die schönsten Ferien-  
erlebnisse unserer  
jungen Leser  
im Kinder-Treff. > 48

# Kochen mit Pink, Paul McCartney und Co.

Vegetarier Paul McCartney ruft zum Meat Free Monday auf und liefert auch die Rezepte dazu

Was gehört zu einem wahren Hollywood-Star? Es ist weder das Schosshündchen noch das Adoptivkind. Der wahre Luxus sind Bohnensalat und Blumenkohl – und damit Vegetarismus als trendiges Lebenskonzept.

VON SILVIA SCHAUB

Es gibt mittlerweile ziemlich viele Auszeichnungen, die man als Hollywood-Star einheimen kann. Einer aber scheint derzeit besonders begehrtesten zu sein: der sexiest Vegetarier. Gerade eben wurden Jessica Chastain und Woody Harrelson mit dem Titel ausgezeichnet. Die Konkurrenz war hochkarätig. Ben Stiller buhlte ebenso um den Titel wie Michelle Pfeiffer oder Anne Hathaway. Selbst Ex-US-Präsident Bill Clinton konnte gegen die beiden offenbar nicht bestehen.

Fast könnte man glauben, dass ein vegetarisches Leben zur Eintrittskarte in die höchste Liga werde. Nathalie Portman, Gwyneth Paltrow oder Joaquin Phoenix sollen jedes Schnitzel – ausser es sei aus Sellerie oder Zucchini – verächtlich beiseiteschieben und sich stattdessen lieber auf Rohkostplatten stürzen. Obst, Gemüse, Pilze und Nüsse sind der neue Luxus. Fleischlose Ernährung ist längst mehr als eine Frage des persönlichen Geschmacks. Neben gesundheitli-



## CHICORÉESALAT MIT RANDEN, FETA UND BIRNEN VON STELLA MCCARTNEY

5 kleine Randen  
3 EL Olivenöl  
1 EL Rotweinessig  
100 g Pekannüsse  
2 EL Honig  
2 rote Zwiebeln  
3 ganze Knoblauchzehen, ungeschält  
2 reife Dessertbirnen  
2 Chicorée  
1 Handvoll Rucola  
150 g Feta  
Für das Dressing  
3 EL Walnussöl  
Saft einer ½ Zitrone  
1 TL Dijonsenf

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Randen mit 1½ EL Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie packen und im vorgeheizten Ofen 1 Std. backen. Abkühlen.  
2. Pekannüsse in der Bratform mit Honig beträufeln, umrühren und ca. 10 Min. klebrig glänzend rösten. Auf Teller aus-

kühlen. Zwiebeln und Knoblauch in die Bratform geben, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Ca. 30 Min. backen.  
3. Für das Dressing Knoblauchzehen aus den Hüllen quetschen, mit den übrigen Zutaten verrühren. Randen schälen, achteln, mit Zwiebeln, Birnen, Chicorée, Rucola, Feta und Nüssen mischen.

chen, religiösen und ökologischen Gründen, sind immer mehr auch ethische ausschlaggebend, sich einer fleischlosen Ernährung zu verschreiben.

**NEU IST DAS ALLES NICHT.** Im Gegenteil: Namen wie des griechischen Mathematikers Pythagoras und des römischen Philosophen Seneca werden ebenso mit vegetarischer Lebensweise verbunden wie im 20. Jahrhundert diejenigen von Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer oder Martin Luther King. Würden diese früher gerne als weltfremde Spinner und Asketen belächelt, stehen VIP-Vegetarier wie Richard Gere, Kim Basinger oder Pink für gesellschaftliche Anerkennung, Vitalität und nicht zuletzt für Sexappeal. Und die Schauspielerin Alicia Silverstone behauptet gar, dass alle coolen Musiker Veganer seien. Coolness lässt sich zwar kaum messen, aber vielleicht hat die Actrice nicht ganz unrecht. Jedenfalls schwören Avril Lavigne und Annie Lennox, Prince und Paul McCartney auf den Verzicht von tierischen Produkten.

**LETZTERER HAT NUN AUCH** ein Kochbuch dazu veröffentlicht, das in diesen Tagen auf Deutsch herauskommt. Bei den McCartneys gab es noch nie Fleisch. «Iss niemals etwas, das ein Gesicht hat», lautet das Credo von Paul und seiner inzwischen verstorbenen Frau Linda. Trotzdem will der Ex-Beatle nicht gleich die ganze Welt bekehren. Aber ein «Meat free Monday» sollte auf alle Fälle drinliegen. «Indem man einen Tag in der Woche auf Fleisch verzichtet, kann man auch Geld sparen, die Umweltbelastung verringern und ein gesünderes Leben führen», plädiert Paul McCartney.

In seinem Kochbuch unter dem Titel «Meat free Monday – Vegetarisch für Anfänger» aus dem BLV-Verlag hat er 52 Speisepläne, nach Jahreszeiten geordnet, zusammengestellt. Prominente wie Kevin Spacey, Pink oder seine Modedesigner-Tochter Stella haben Rezepte beige-steuert. Diese Rezepte sind meist recht einfach zum Nachkochen und reichen von Grünen Linsen mit gebackenem Haloumi über Tofuspiesse in Orangenmarinade bis zu Feigensalat mit Ziegenkäse. Da fällt es tatsächlich leicht, die Alltagsküche vermehrt mit vegetarischen Gerichten zu bereichern.

Meat Free Monday von Paul McCartney, BLV-Verlag, 240 S., Fr. 37.90.

## ENTKORKT

### EINE ENTDECKUNG AUS DEM TESSIN

Am vergangenen Montag an Mémoire & Friends entdeckt: Nicola Corti aus Balerna und sein Merlot Lenéo. Corti nahm auf Empfehlung seiner Freunde Enrico Trapletti und Sacha Pelossi – beide ebenfalls angesehene Weinproduzenten aus dem Tessin – zum ersten Mal an der repräsentativen Schweizer Weinausstellung in Zürich teil. Dabei ist seine Familie schon lange im Geschäft: Die Geschichte der Fratelli Corti, deren Geschicke heute in den Händen von Nicola und dessen Vater Antonio liegen, geht bis ins Jahr 1792 zurück, als die Cortis unweit der heutigen Autobahn-raststätte Coldrerio eine Osteria an der Gotthardstrasse führten, wo sich die Reisenden von den Strapazen der Fahrt erholen und die Pferde ausgewechselt werden konnten. Lange Zeit kümmer-ten sich die Fratelli Corti um die Kel-terung von Nostrano-Trauben aus dem Mendrisiotto. Heute dominiert auch bei ihnen der Merlot, der vor gut 100 Jahren im Kanton eingeführt wurde. Und was für Merlot! Der **Lenéo Riserva 2009** leuchtet in dunklem, jugendlichem Rot, duftet nach schwarzen Beeren und Steinfrüchten mit würzigen Noten und besitzt einen vollen Körper mit präsender Säure, noch strengem, aber geschliffenem Tannin und recht langem Abgang. Er ist ein gut strukturierter, überaus charaktvoller Wein, der wie ein Bordeaux der alten Machart bes-ten zu kräftigen Speisen wie Steinpil-zen oder Entrecôte vom Grill passt. Wenn Sie den Lenéo selbst versuchen möchten, haben Sie morgen Montag-nachmittag Gelegenheit dazu: An der traditionellen Tessiner Weinpräsentation «Il Vaso del Vino» im Palazzo dei Congressi in Lugano ([www.ticinowine.ch](http://www.ticinowine.ch)) nehmen neben rund 70 Weinproduzenten aus dem ganzen Kanton auch die Fratelli Corti teil. Zwar nicht mit dem 2009er, sondern mit dem Jahrgang 2010. Aber der wird wohl auch ganz hervorragend schmecken.

ANDREAS KELLER



### LENÉO RISERVA 2009

**Produzent:** Fratelli Corti SA, Balerna  
**Herkunft:** Tessin  
**Appellation:** Ticino DOC  
**Rebsorte:** Merlot  
**Beste Trinkereife:** jetzt bis Ende 2019  
**Passende Gerichte:** Steinpilze, Kaninchen mit Polenta, Entrecôte  
**Bewertung:** 17 Punkte  
**Bezugsquelle:** Fratelli Corti SA, Via Sottobisio 13a, Casella postale 338, 6828 Balerna, Tel. 091 683 37 02, [www.tellicorti.ch](http://www.tellicorti.ch), Fr. 37.–

Verfechter der vegetarischen Küche: Paul McCartney und Tochter Stella.



## AUFGETISCHT

### Bangkok mitten in Aarau

RESTAURANT THAI HOUSE, AARAU

Um das Asien-Gefühl wieder einmal zu erleben, wenn auch nur für ein paar Stunden, lohnt sich eine Reservation in Aaraus bekanntestem Thai-Restaurant. Und eine Reservation ist nötig, denn die leckere Küche und das gemütliche Ambiente sind längst kein Geheimtipp mehr. Zwischen Buddha-Statuen und blühenden Orchideen fühlt sich der Gast rasch in eine andere Zeitzone versetzt. Die thailändische Vorliebe für Chili-Schoten und pikante Currys wurde jedoch dem Schweizer Gaumen angepasst. Das süss-saure Rindfleisch (Fr. 29.–) ist angenehm mild, dazu wird eine perfekt gereifte Ananas serviert. Das frische Gemüse an Austernsauce (Fr. 28.–) mit Kefen, Maiskolben und Blumenkohl eignet sich nicht nur als Beilage, sondern auch als Hauptspeise für Vegetarier. Wer also ins Thai House geht, muss keine Angst haben vor zu viel Chili. Aber Achtung, wer scharf bestellt, der bekommt auch scharf serviert, und zwar kräftig. Die Blacktiger-Krevetten (Fr. 48.–) mit frischem Chili und scharfem Basilikum sind perfekt gebraten, saftig und pikant. Mit einem thailändischen Singha-Bier genau das Richtige, um Erinnerungen an ferne Länder aufkommen zu lassen.

MICHAEL HUGENTOBLE



**Küchenchef Pi Somphong und stellvertretende Chefin Pi Nok im Restaurant Thai House, Bahnhofstrasse 57, Aarau. Tel. 062 824 04 04, [www.thaihouse.ch](http://www.thaihouse.ch). Täglich geöffnet, ausser Sonntag.**

**KÜCHE** Thailändische Spezialitäten  
**SERVICE** Zuvorkommend, freundlich und sehr hilfsbereit  
**AMBIENTE** Wunderschönes Asien-Flair  
**PREISE** Gehoben

## SO STIMMTS



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

Immer häufiger bekomme ich Mails mit der Anrede «Liebe Sonja Gruber». Bedeutet dies nun, dass man per Du oder Sie angesprochen wird? **DIESE ZWISCHENFORM** der Anrede wird in Deutschland, Italien und auch Frankreich oft benutzt. Damit zeigt man eine gewisse Vertrautheit zum Gegenüber und zollt dennoch Respekt, da man auf der formelleren Sie-Ebene bleibt. In der Schweiz irritiert das Benutzen des Vornamens mit dem Sie. Diese Anrede kennen wir für Lernende. Doch bei allen anderen Personen wirkt dies eher abschätzig oder verwirrend, weil man nicht weiss, ob man nun per Du ist oder nicht. Stehen Vor- und Nachname als Anrede im Mail, erinnert das eher an ein automatisches vom Computer generiertes Werbeschreiben. Kommunizieren Sie klar und deutlich in der Du- oder Sie-Form, so wird man Ihnen rasch und gerne antworten.

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