

LIFESTYLE



Im Kinder-Treff:
Wieso Zugvögel wie
die Bachstelze so
weit fliegen. > 46

Edler Geist in der Flasche

Fruchtliköre – die süssen Wässerchen sind schnell gemacht und duften nach Wärme und Süden

VON KATHARINA TRUNINGER

Beim Stichwort Liköre teilen sich die Meinungen. Manche rümpfen die Nase und schieben die süssen Verführer in die Altdamen-Ecke, die anderen aber sind des Lobes voll über die Wässerchen in leuchtendem Mangogelb, Rosenrot oder Brombeerblau.

Den Duft nach reifen Pflaumen, Zimt und Kandiszucker werde auch ich nie mehr vergessen. Er wehte durch Küche und Wohnzimmer und durchdrang das ganze Haus, wenn Grossmutter Zwetschgenlikör zubereitete. Zu besonderen Anlässen gabs dann ein Gläschen des süssen Getränks, und man fühlte sich im siebten Himmel. Wer inständig bettelte, durfte allerdings schon vorher die Nase in den wundervollen Topf in der Vorratskammer stecken. Und wann immer Grossmutter das schwere Einmachglas öffnete, glaubte man, mit dem lieblichen Duft auch einen Hauch von Sommer und Süden zu verspüren.

Liköre aus Früchten, Beeren und Kräutern herzustellen, ist gar nicht schwierig und etwas Wunderbares für kreative Geister: Denn durch Experimentieren mit verschiedenen Früchten, Kräutern und Gewürzen entstehen immer wieder neue Duft- und Geschmacksnoten. «Der Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt», schwärmen Monique und Olivier Burnand. Das Ehepaar aus Riehen hat schon allerlei Schmackhaftes aus dem Kräuter- und Obstgarten zu Likören verarbeitet und erteilt zudem Kurse in der Kunst der Likörzubereitung.

ALS BASIS NIMMT man einen hochprozentigen, möglichst geschmacksneutralen Alkohol, empfiehlt Olivier Burnand. Gut eignet sich beispielsweise der in Frankreich erhältliche «Rhum agricole», doch auch Wodka, Doppelkorn oder ein milder Obstler wie Kirsch, Zwetschgenwasser oder Grappa sind für die Likörzubereitung ideal.

Die eigentliche Likörherstellung ist kinderleicht: Man braucht nichts weiter als die entsteineten, klein geschnittenen Früchte oder Beeren in ein gut verschliessbares Konfitüre- oder Einmachglas zu füllen und mit Alkohol zu übergiessen. Je nach Rezept werden noch Kräuter, Blütenblätter oder Gewürze hinzugegeben. Danach stellt man das Glas gut verschlossen an die Sonne und lässt es einige Wochen ziehen, damit sich Aroma, Farbstoffe und Geschmack aus den Früchten lösen und auf den Alkohol übergehen können. Nun verändern sich die Wässerchen fast täglich:



Süsse Liköre sind kinderleicht herzustellen. FOTOLIA

ORANGENLIKÖR

Drei ungespritzte Orangen mit sieben **Gewürznelken** spicken. Zusammen mit einer **Zimtstange** und einigen **frischen Ingwerscheibchen** in ein grosses Einmachglas ge-

ben und mit sieben Dezilitern **Rhum agricole** (59%) auffüllen. Vier Wochen auf dem Fensterbrett reifen lassen. Ab und zu leicht schütteln.

Danach absieben und mit einem **Zuckersirup** aus zwei Dezilitern Wasser und 250 Gramm **Rohrohrzucker, Kandiszucker oder weissem Zucker** vermischen.

Immer intensiver werden die Farben, und auch das Bouquet entwickelt sich. Nach der Ruhezeit werden die Früchte und Kräuter abgesiebt, das Getränk gezuckert und in hübsche Flaschen abgefüllt. Selbst gemachte Liköre sind meist mehrere Jahre haltbar und eignen sich wunderbar als Mitbringsel.

OB AUS DEM EIGENEN GARTEN oder eher exotisch: Für die Likörzubereitung eignen sich fast alle Früchte. Von Aprikosen, Birnen und Holunderblüten über Ananas, Datteln und Zitronen bis zu Mangos und Maracujas kann fast alles eingelegt werden. Auch Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren ergeben einen fein duftenden Likör.

Bei den Gewürzen sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt: Ob man eine Vanilleschote, einen Zimtstängel, Sternanis, Fenchel, einige Gewürznelken oder ein Minze- oder Melissezweiglein beigibt, hängt ganz vom eigenen Geschmack ab. «Falsch machen kann man eigentlich nichts», lacht die Erwachsenenbildnerin und Aromatherapeutin Monique Burnand.

Die Herstellung von Likören und alkoholischen Kräuterauszügen hat eine lange Tradition. Bereits die Kelten tranken Met, ein häufig mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen versetztes, vergorenes Honigwasser. Bei den Römern waren vor allem Gewürzweine zu Genuss- und Heilzwecken beliebt. Seit der Verbreitung des Destillationsverfahrens in Mitteleuropa spezialisierten sich hierzulande vor allem die Klöster auf die Herstellung von Kräuter-, Frucht- und Gewürzauszügen, in erster Linie zu Heilzwecken. Magenbitter, Baldrianlikör oder der «Klosterfrau Melissegeist» sind typische Beispiele für Rezepturen, die über Jahrhunderte hinweg hinter den Klostermauern weitergegeben wurden und deren Zusammensetzungen streng geheim waren.

Auch wenn die Heilwirkung im Vordergrund stand: Zumeist waren diese Kräuterauszüge und Liköre durchaus schmackhaft, erzählt Olivier Burnand. «Die Mönche schauten schon, dass das, was sie herstellten, auch mundete.»

Infos: Kurse auf Anfrage bei Monique und Olivier Burnand über www.ambioconsult.ch oder Telefon 061 603 95 50.

Bücher: Christiane Holler, Liköre, Säfte & Co., Kneipp Verlag, 2011, 117 S., Fr. 23.90; Waltraud Jöbstl, Matthias Pirker, Schnäpse und Liköre, Cadmos Verlag, 2012, 128 S., Fr. 26.90; Gilles und Laurence Laurendon, Rezepte und Geheimnisse aus der Klosterküche, AT-Verlag, 2013, 272 S., Fr. 35.90.

ENTKORKT

ADDIO PRESIDENTE!

Mitte März tritt der Tessiner Winzer Christian Zündel von seinem Amt als erster Präsident der renommierten Schweizer Weinvereingung Mémoire des Vins Suisses zurück. In den acht Jahren seines Wirkens hat er viel bewegt. Zwar war er nicht ein pflegeleichter Präsident. Wir übrigen Vorstandsmitglieder verzweifelten manchmal fast an seiner Beharrlichkeit, ja Sturheit, wenn er sich irgendwo festgebissen hatte. Aber häufig hatte er recht. Und wenn er nicht recht hatte, besass er auch die Grösse, seinen Irrtum zuzugeben. So sehr ich mit dem unnachgiebigen Charakter unseres Präsidenten manchmal Mühe hatte, so sehr bewundere ich diese Eigenschaft an ihm als Winzer. Nie gibt sich Zündel vorschnell mit einfachen Lösungen zufrieden. Sein Augenmerk gilt nicht dem schnellen Erfolg und konsequenterweise auch nicht dem einfach verständlichen, schnell trinkbaren Wein. Er sucht, so kitschig es tönt, vielmehr die Wahrheit im Wein. Und diese will er nicht mit den kosmetischen Tricks der modernen Önologie überschminken. Er liebt eckige, kantige, ja manchmal sogar ruppige Weine. Denn er weiss, dass sich der wahre Charakter von grossen Weinen erst mit der Zeit zeigt, wenn sie Kindheit, Pubertät und Adoleszenz hinter sich haben. Insofern ist ihm der Grundgedanke des Mémoire, der darin besteht, das oft verkannte Alterungspotenzial von Schweizer Weinen aufzuzeigen, auf den Leib geschrieben. Apropos Mémoire: Am 14. März präsentieren auf Castelgrande in Bellinzona alle fünfzig Mémoire-Mitglieder Weine der letzten zehn Jahre (Infos auf www.mdvs.ch).

Der **Orizzonte 2010** leuchtet in dunklem, jugendlichem Rot, duftet nach schwarzen Steinfrüchten, Wacholder mit dezenten Holznoten, besitzet einen gut gebauten Körper mit saftiger Säure, kräftigem, harmonisch integriertem Tannin und langem Abgang. Er ist ein eleganter Wein mit Stil, der neue Horizonte aufzeigt. Was könnte besser Zündels Wesen widerspiegeln?

ANDREAS KELLER



ORIZZONTE 2010

Produzent: Christian Zündel, Beride
Herkunft: Tessin
Appellation: Ticino DOC
Rebsorte: Merlot
Beste Trinkereife: 2015 bis 2020
Passende Gerichte: Coniglio, Bistecca, Alpkäse
Bewertung: 17,5 Punkte
Bezugsquelle: Christian Zündel, Via Cantonale, 6981 Beride, Tel. 091 608 24 40, ufficio@zuendel.ch, Fr. 45.–

AUFGETISCHT

Fair essen und geniessen

RESTAURANT EQUI-TABLE IM ST. MEINRAD, ZÜRICH

Die jüngste Vergangenheit des St. Meinrad war turbulent und man musste sich fragen, ob es allein am Standort lag. Wohl kaum, denn schliesslich hatte hier Tobias Buholzer seine Karriere lanciert (Gault-Millau-Entdeckung des Jahres 2009). Vielleicht ist nun der aktuellen Crew etwas mehr Glück beschieden. Das Potenzial jedenfalls ist vorhanden – dank einem klaren Konzept und einer überraschenden Küche. Das Equi-Table im St. Meinrad ist das erste Fair-Trade-Restaurant der Schweiz und setzt konsequent auf regionale Produkte und solche aus fairem Handel. So wird der Cola bestellende Gast sofort darauf hingewiesen, dass solcherlei nicht auf der Karte stehe.

Das vegetarische Mittagmenü (Fr. 19.–) startete mit einer grosszügigen Salatschale mit Linsen, Gemüse, Belper Knolle und Nüssen, die überaus köstlich schmeckte. Harmonisch waren die Brie-Knusperli mit Erbsen, Kartoffeln und Zwiebeln. Das Gegenüber wählte das Fleischmenü (Fr. 29.–) mit einer Süsskartoffelsuppe und einem Schweinsnierstück, Kartoffeln und Gemüse. Er war begeistert, monierte einzig die Vorliebe der Küchenchef für allzu viele Schäumchen. Aber das ist reine Ansichtssache.

SILVIA SCHAUB



Chef de Service Nicole Graf und Küchenchef Fabian Fuchs vom Restaurant Equi-Table im St. Meinrad, Stauffacherstrasse 163, 8004 Zürich. Tel. 043 534 82 77, www.equi-table.ch. Geöffnet täglich, So/Mo Ruhetag.

KÜCHE Kreative Saisonküche mit Bio- und Fair-Trade-Produkten
SERVICE Nett und präsent
AMBIENTE Schlichtes, reduziertes Interieur
PREISE Mittagmenüs ab Fr. 19.–, Gerichte abends ab Fr. 25.–

SO STIMMTS



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

Ich beobachte, dass der Handkuss immer mehr «proletarisiert», vor allem aber falsch und zu viel praktiziert wird. Wie sehen Sie das?

DAMALS WIE HEUTE scheint der Handkuss nicht in allen Kulturen das gleiche Ansehen zu geniessen und kann je nach Person auch affektiert wirken. Da die Gesellschaft gerne öfters was «Altes» aufleben lässt, ist der Handkuss zurzeit «en vogue» – egal in welcher sozialen Schicht. Ich finde es weder passend noch aktuell. Insbesondere dann nicht, wenn damit nur einer Modeströmung nachgelebt wird und die Geste eigentlich gar nicht zur Person passt, die sie vornimmt. Ob ein Handkuss zur Situation und den beteiligten Personen passt, muss letztlich jeder selbst entscheiden. Sie haben recht: Diese aristokratische Geste sollte Mann nur in besonderen Fällen einsetzen und nicht als Allerweltsgross.

Stellen Sie Ihre Fragen unter sostimmts@sonntagonline.ch