



Dein Sonntag: Jetzt geht das Fasnetfieber los – so bereitest du dich vor. >52

Hier hat Weizen nichts zu suchen

Glutenfreie Ernährung liegt auch bei gesunden Leuten im Trend – dank neuen Kochbüchern

VON SILVIA SCHAUB

Man kann sich darüber lustig machen, dass heutzutage das Essen für manche zum Heilversprechen wird. Frei von Sünde soll es sein, immer häufiger möglichst biologisch, sicher aber regional und mindestens vegetarisch. Das widerspiegelt sich besonders ausgeprägt in den Regalen der Buchhändler. Die Fortsetzung davon ist bereits im Anflug: vegane Kochbücher. Sie tauchen diesen Frühling geradezu invasiv auf. «Vegan – die pure Kochlust», «Vegan mediterran» oder «Vegane Cupcakes».

Aber es gibt noch eine Steigerung: Glutenfrei muss die Küche neuerdings auch noch sein. Und schon schwirren die nächsten Kochbücher auf den Markt. Dabei ist bloss ein Prozent der Bevölkerung davon betroffen. Für diese wird es zweifellos eine Erlösung sein, nun eine Reihe guter Rezepte zu erhalten. Und man mag es ihnen gönnen, sind sie doch schon genug gestraft, dass dieser Eiweisskleber in vielen Getreidearten wie Roggen oder Weizen vorkommt und sich in noch mehr Fertigprodukten versteckt.

MITTLERWEILE ESSEN auch viele gesunde Menschen glutenfrei, obwohl es keinen wissenschaftlichen Nachweis gibt, dass diese Ernährung gesünder wäre. Angesichts dieser Nachfrage lohnt es sich, einen genaueren Blick auf diese Ernährungsweise zu werfen – und man stellt schnell fest, dass sie alles andere als langweilig ist. So versteht denn auch Aran Goyoaga ihr Kochbuch «Familienrezepte glutenfrei» (AT-Verlag) als eine Hommage an die unendlichen Möglichkeiten des glutenfreien Kochens. Die Köchin und Bloggerin aus Spanien ist nicht aus Trendgläubigkeit auf das Thema gestossen, sondern weil sie und ihr Sohn unter einer Glutenintoleranz leiden. Die nach Jahreszeiten gegliederten Rezepte beweisen, wie unkompliziert eine glutenfreie Küche sein kann. Denn es gibt sehr wohl Alternativen zu Weizen und Roggen wie Quinoa, Buchweizen, Hirse, Reis oder Mais.

Auch das Buch «Ayurveda-Küche zum Abnehmen» von Nicky Sitaram Sabin enthält eine ganze Reihe glutenfreier Rezepte (siehe Box): von Reismudeln bis zu Kichererbsenmehl-Spätzle. Wer dazu nicht beim Grossverteiler oder im Reformhaus die entsprechenden Zutaten findet, kann bei «Mr. und Mrs. Gluten-free» einkaufen. Der Feinkostladen am Kreuzplatz in Zürich bietet rund 500 glutenfreie Lebensmittel aus aller Welt an.



■ QUINOA-GEMÜSE-BURGER

100 g Quinoa
250 g gemischtes Gemüse der Saison
1 EL Kichererbsen- oder Kartoffelmehl
2 TL gelbes Masalum (indische Gewürzmischung)
2 TL frische Kräuter, fein gehackt

Zubereitung:
Das Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
Das Gemüse nach Bedarf schälen, putzen und fein würfeln.
In wenig Wasser garkochen und abgießen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Quinoa mit dem Gemüse und den restlichen Zutaten vermischen, mit Salz abschmecken. Aus der Masse Burger formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Backofen 8–10 Minuten backen.
Tipp: Dazu passt als Dip ein Mango-Rosinen-Chutney.
Aus: Ayurveda-Küche zum Abnehmen, AT-Verlag

■ ENTKORKT

EIN WEIN ZUM VERGESSEN

Die renommierte Vereinigung Mémoire des Vins Suisses, der die Elite der Schweizer Weinproduzenten sowie bekannte Journalisten und Fachleute aus der Welt des Weins angehören, öffnet einmal pro Jahr ihre Schatzkammer memorabler Weine. Darin lagert eine lückenlose Sammlung von 51 Spitzenweinen aus dem ganzen Land, von denen einige über zehn Jahre alt und zum Teil schon längst ausverkauft sind. Ziel der exklusiven Degustationen ist es, das unterschätzte Alterungspotenzial und damit die Nobilität von grossen Schweizer Weinen aufzuzeigen. Dieses Jahr findet die Präsentation am Sonntag, 9. März, im Hotel Lausanne Palace statt (Infos auf www.mdvs.ch). Für Sie entkorken wir schon heute einen Wein aus der Schatzkammer, den Sie neben älteren Jahrgängen in Lausanne degustieren können. Natürlich ist es ein Waadtländer, aber kein Chasselas, sondern ein Wein aus der roten Savoye Reborte Mondeuse, die früher auch im Waadtland heimisch war und heute vereinzelt wieder angebaut wird. Die **Mondeuse Noire 2012** von Henri und Vincent Chollet in Aran, deren Zusatzname «Le Vin du Bacouni» an die Schiffer der alten Segelbarken auf dem Lac Léman erinnert, liegt seit Jahrgang 2010 in der Schatzkammer. An einer kürzlichen Kontrolldegustation wurde sie wie folgt beschrieben: «Granatroter Farbe; intensive Aromen von schwarzen Beeren, Cassis, Gewürzen hinter leicht animalischen Noten; frischer, lebhafter Auftakt, feines, aber noch strenges Tannin, lange, aromatische Nachhaltigkeit; ein rustikaler, noch leicht vegetabiler Wein, der Zeit braucht, um sein ganzes Potenzial zu zeigen.» Zeit zur Entfaltung braucht dieser Wein in der Tat. Wirklich gut schmeckt jetzt eigentlich erst der 2004er. Es lohnt sich also, rechtzeitig ein paar Flaschen von diesem stets ausverkauften Wein zu kaufen, um sie auf die Seite zu legen und zu vergessen.

ANDREAS KELLER



MONDEUSE NOIRE «LE VIN DU BACOUNI» 2012

Produzent: Domaine Mermetus, Aran
Herkunft: Waadt
Appellation: Lavaux AOC
Reborte: Mondeuse
Beste Trinkereife: 2016 bis Ende 2022
Passende Gerichte: Linsentopf, Bœuf en daube, Federwild
Bewertung: 17 Punkte
Bezugsquelle: Domaine Mermetus, Henri & Vincent Chollet, Chemin du Graboz 2, 1091 Aran, Telefon 021 799 24 85, www.mermetus.ch, Fr. 23.–

■ AUFGETISCHT

Elegant bis ins Detail

GASTHOF STERNEN, WANGEN (BEI DÜBENDORF)

Es riecht nach Kuh und Mist, unser Ziel liegt an der Sennhüttenstrasse und doch sind wir von der Stadt – von Zürich! – gerade mal zehn Busminuten entfernt. Keine Hütte, sondern ein prächtiges Haus aus dem 16. Jahrhundert steuern wir an, wo Bettina und Matthias Brunner von der Gast- bis zur Badstube einen kühnen Spagat wagen: hier die Dorfbeiz, dort das Gourmetrestaurant. In der Badstube beginnt unsere kulinarische Entdeckungsreise mit Wolfsbarsch-Ceviche (Fr. 22.–), beim Gegenüber mit Sauerkrautsuppe mit Jamon-Iberico-Einlage (Fr. 14.–). Die Mischung an Geschmäckern und die Qualität der Produkte sind umwerfend. Ein überraschender Pasta-Gang sind die Fregola Sarda (Fr. 25.–), sardische Teigwaren in Kugelform, dazu gibts Hummer und Catalonia-Sprossen. Erstaunlich: Obwohl bei Brunners jede Zutat überaus exquisit ist, wird vom folgenden Châlans-Enten-Duo mit Knusper-Wontons (Taschen aus Weizennudelteig) (Fr. 52.–) ein Supplement angeboten. Wir greifen zu, müssen danach aber bei der famosen Auswahl an Käsen aus der Region leider zurückstecken. Hochelegant wie das Essen ist ein Kloster-Sion-Pinot-noir Reserve vom «Sternen» in Würenlingen (Fr. 63.–). CHRISTIAN BERZINS



Bettina und Matthias Brunner im Gasthof Sternen, Sennhüttenstrasse 1, 8602 Wangen b. Dübendorf. Tel. 044 833 44 66. www.sternenwangen.ch. Öffnungszeiten Badstube: Dienstag bis Samstag, 11.30 bis 14 Uhr und 18 bis 24 Uhr.

KÜCHE Kühne und kluge Ideen, tolle Produkte aus aller Welt
SERVICE Sehr aufmerksam und auch persönlich
AMBIENTE Elegant renoviertes Kellergewölbe
PREISE 4-Gang-Menü ca. 100 Franken

■ SO STIMMTS



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

Wie grüsst man korrekt, wenn man einen Hut trägt – auf der Strasse oder in einem Lokal?

DER HUT WAR FRÜHER nicht nur ein Wetterschutz, sondern hat speziell den Herren die Möglichkeit gegeben, grösser zu wirken, was immer sehr wichtig war, um Macht zu demonstrieren. Das war auch der Grund, weshalb Mann früher sogar beim Grüssen auf der Strasse den Hut gehoben hat. Um zu zeigen: «Ich mache mich nicht grösser, sondern begegne dir mit Respekt auf Augenhöhe.» Wenn man eine Mappe oder Tasche dabei hat, sollte man eine Variante finden, damit man eine Hand frei hat, um den Hut zu halten; alles links, versteht sich. Sobald man einen Raum betritt, gehört die Kopfbedeckung runter – und zwar, bevor man die Leute begrüsst oder den Mantel auszieht.

Stellen Sie ihre Fragen unter sostimmts@schweizamsonntag.ch