



Der letzte Schrei:
Lasercutting sorgt
für die transparente
Handtasche. > 53

Von wegen Hasenfutter

Gemüsesäfte sollen unseren Körper und Geist reinigen. Was ist dran an dem Trend?

Rucola, Grünkohl, Spinat oder Kopfsalat – grüne Smoothies und Juices erobern unsere Küche und sollen gleichzeitig dem Körper Gutes tun.

VON SILVIA SCHAUB

Strahlende Augen, gesunde Haut, entschlackter Magen und noch mehr Energie – das alles dank einem Glas Gemüsesaft pro Tag? Die Liste der Celebrity-Frauen ist jedenfalls lang, die immer öfter auf diese Vitaminbomben schwören: von Gwyneth Paltrow über Jennifer Aniston bis zu Beyoncé. Freilich nicht irgendein Konzentrat aus dem Tetrapak oder eine Orangen-Karotten-Mischung vom Reformhaus, sondern Saftmischungen, die von Ernährungswissenschaftlern erdacht und idealerweise aus biologisch angebaute Gemüse frisch gepresst werden. Unterschieden wird dabei zwischen Smoothie, die als ganzes Gemüse oder Früchte gemixt werden, und Juices, die mit einer Maschine entsaftet werden.

New York und Los Angeles sind dabei wie so oft die Zentren des Hypes. Statt selbst kiloweise Grünkohl, Spinat oder Sellerie in die Küche zu schleppen und sie durch die Zentrifuge zu lassen,

erledigen diese aufwendige Arbeit mittlerweile Ladenketten wie Juice Press, Moon Juice oder Blue Print.

GEMÜSESÄFTE WAREN lange Zeit nur etwas für eine kleine Schar von Leuten, die sich ganz der Rohkost verschrieben. Doch heute, wo die Ernährung nicht mehr nur dem Genuss, sondern vermehrt auch der Gesundheit unterworfen wird, findet der neue Trend auch in breiten Kreisen Anklang, ja ist zum lukrativen Geschäft geworden. Rund 3,7 Milliarden Euro sollen laut dem amerikanischen Wirtschaftsblatt «Barron's» bereits jährlich damit umgesetzt werden

«Heilungsversprechen führen die Konsumenten nur in die Irre.»

STEFFI SCHLÜCHTER, ERNÄHRUNGSBERATERIN

– Tendenz steigend. Kein Wunder kostet doch ein halber Liter Saft bis zu elf Dollar. Das ist es offenbar vielen wert, werden doch gleichzeitig Verheissungen mitgeliefert, wie etwa dass man mit den Säften in «einen körperlichen, emotionalen und spirituellen Zustand» komme. Zudem werden die Säfte als Schönheits-

tränke mit Anti-Aging-Wirkung verkauft, die entgiften und die Zellregeneration fördern sollen.

Grundsätzlich seien solche Gemüsesäfte keine ungesunden Nahrungsmittel, betont Steffi Schlüchter, diplomierte Ernährungsberaterin HF und Leiterin von Nutrinfo. «Aber sie sind auch nicht speziell empfehlenswert.» Problematisch seien die vielen unwissenschaftlichen Aussagen, die im Zusammenhang damit gemacht würden. «Heilungsversprechen führen die Konsumenten in die Irre.»

IN DER SCHWEIZ steckt der Trend mit den Gemüsesäften noch in den Kinderschuhen. Erst vereinzelt werden sie angeboten, so etwa im Saftlade in Zürich, wo ein grüner Smoothie aus Blattsalat, Pfefferminze, saisonalen Früchten und Nüssen auf der Karte steht. Bei Hitzberger, die sich auf gesunden Fastfood spezialisiert haben, gibt es einen Weizen-gras-Apfelsaft, seit kurzem auch den Green Smoothie «Hulk» mit Rucola, Jungspinat, Banane, Ananas und Ingwer. «Ganz ohne Zuckerzusatz und Konservierungsstoffe», betont Andy Schwarzenbach, Geschäftsführer der Hitzberger AG. «Dieser Gemüsesaft beinhaltet Vitamine, die man sonst nicht erhält.» Die Nachfrage sei gut, betont er. Allerdings müsse man sich schon bewusst sein, dass ein Gemüsesaft keine Mahlzeit ersetzen könne.

Für Rolf Hiltl ist der Trend zu Gemüsesäften nicht überraschend. «Die Nachfrage kommt seit den 1970er-Jahren immer wieder in Wellenbewegungen», sagt der Geschäftsführer der Hiltl-Restaurants. Der Fitness-Saft mit Fenchel, Apfel und Zitrone steht bei Hiltl schon eine Ewigkeit auf der Karte, jeweils im Frühling zusätzlich der Green Power mit Weizen- und Dinkelgras. «Eine wahre Kalorienbombe.» Reine Gemüsesäfte seien schwierig, weil ihr Geschmack zu intensiv und teilweise auch zu bitter sei, betont Hiltl. Er persönlich zieht eine Gemüsesuppe einem Saft vor: «Das ist ebenso gesund und nährt viel besser.»

GREEN SMOOTHIE

½ Kopfsalat
2 grosse Handvoll Spinat
2–3 Stangen Sellerie
1 Apfel
1 Birne
1 Banane
Saft einer halben Zitrone

Die grünen Zutaten (möglichst in Bio-Qualität) in den Mixer geben und auf niedriger Stufe mixen. Zu einer höheren Geschwindigkeitsstufe wechseln und Sellerie, Apfel und Birne hinzufügen. Alles mixen, bis die Konsistenz cremig ist, je nach Bedarf noch Wasser zufügen.

Kraft- und Vitaminbombe aus dem Glas: Green Smoothies und Juices. ISTOCKPHOTO



ENTKORKT

NOCH MEHR PERLEN

Nachdem ich hier vor zwei Wochen Südtiroler Perlen vorgestellt habe, geht es heute gleich weiter mit prickelnden Weinen aus Italien. Denn schliesslich ist der Frühling da, Ostern steht vor der Tür, und nie schmecken Schaumweine besser als gerade jetzt. Sie verkörpern das Leben und die Lebensfreude schlechthin. Ausserdem sind sie, und das wissen leider wenige, hervorragende Begleiter der leichten Frühlingsküche. Wie wärs zum Beispiel mit einem Bärlauch- oder Spargelrisotto zu einem Cru Perdu von Castello Bonomi? Pardon, Perdu? Nicht weiter schlimm, wenn Sie noch nie was vom «verlorenen Cru» der Franciacorta gehört haben. Schliesslich gibt es die Weine des kleinen, feinen Schlossweinguts zwischen Bergamo und Brescia erst seit kurzem in der Schweiz. Und die Franciacorta, die wegen ihres hervorragenden Schaumweins politisch nicht ganz korrekt manchmal als die «Champagne Italiens» bezeichnet wird, ist bei uns noch kaum bekannt. Hierzulande scheint man sich mit billigem Prosecco zufrieden zu geben. Hauptsache, es knallt, schäumt und prickelt. Für alle, die ein bisschen höhere Ansprüche haben, entkorke ich gerne eine Flasche **Castello Bonomi Brut Cru Perdu**. Hier meine Degustationsnotizen: Helles Gelb, lebhaftes Perlage; Johannisbeeren, kandierte Früchte; mittelgewichtig, kräftige Mousse, rassige Säure, trockener Abgang; markanter, robuster Wein, stilvoller Begleiter von Antipasti und Primi. Wenn Sie aber zum Osterlamm oder -gitzi lieber einen richtigen Rotwein hätten, dann gibt es auch etwas für Sie: Castello Bonomi erzeugt nämlich Stillweine wie etwa den aus Cabernet Sauvignon, Merlot, Cabernet Franc, Barbera und Nebbiolo gekelterten schweren, samtig weichen Cordelio (17,5 Punkte, Fr. 36.–). Mehr über Castello Bonomi und die Franciacorta erfahren Sie im nächsten «Kochen», das Ende Monat erscheint (www.wild-eisen.ch). ANDREAS KELLER



CASTELLO BONOMI BRUT CRU PERDU

Produzent: Castello Bonomi, Coccaglio (I)
Herkunft: Lombardei
Appellation: Franciacorta DOCG
Rebsorte: Chardonnay, Pinot noir
Beste Trinkereife: jetzt bis 2018
Passende Gerichte: Risotto, Meeresfrüchte, Vitello tonnato
Bewertung: 18 Punkte
Bezugsquelle: Gerstl Weinselktionen, Fegistrasse 5, 8957 Spreitenbach, Tel. 058 234 22 41, www.gerstl.ch, Fr. 26.–

AUFGETISCHT

Zandonellas Zauber

RICO'S KUNSTSTUBEN, KÜSNACHT ZH

An den Kochtöpfen der «Kunststuben» steht der gebürtige Tessiner Rico Zandonella schon seit Jahrzehnten. Aber erst 2010 hat er die Verantwortung für das Lokal von seinem legendären Vorgänger und Mentor Horst Petermann übernommen. Die «Kunststuben» hat ihren Namen wahrlich nicht gestohlen; hier versammeln sich zahlreiche Kunstwerke, die meist auf der witzigen Seite anzusiedeln sind. Keinen Spass kennt Zandonella jedoch, wenn es um die Qualität der Gerichte geht. Das beweist er mit einer Reihe denkwürdiger Kreationen. Etwa mit einer der besten Jakobsmuscheln, die wir je auf dem Teller hatten – Zandonella wickelt sie in einen Speckmantel und unterlegt sie mit Sauerkraut an Champagnersauce. Er weiss auch, wie man das schwierige Aroma der Rotbarbe handhaben muss; knusprig gebraten passt sie vorzüglich zu Gemüsetabouleh, Salicorn und Curryvinaigrette. Schlicht grossartig ist hier seit Jahr und Tag alles aus Ravioli-Teig. Nicht verpassen sollte man deshalb im aktuellen Angebot das Kalbsfilet mit Barolo-Kalbskopfbäckchen auf Steinpilz-ravioli. Dieser ist keineswegs nur Unterlage, sondern das Herz dieses gelungenen Gerichts.

STEPHAN THOMAS



Küchenchef Rico Zandonella und Restaurantmanager Steffen Kümpfel von Rico's Kunststuben, Seestrasse 160, 8700 Küsnacht ZH. Tel. 044 910 07 15, www.kunststuben.com. Geöffnet: Di–Sa 12–14 Uhr und 19–22 Uhr.

KÜCHE Gourmetküche der Spitzenklasse
SERVICE Professionell, aber unverkrampft
AMBIENTE Originell gestylt mit Sammelsurium-Charme
PREISE Menü von Fr. 120.– (3 Gänge) bis Fr. 190.– (6 Gänge)

SO STIMMTS



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

Seit ich mich vegan ernähre, werde ich nicht mehr von Freunden zum Essen eingeladen. Ich finde das sehr unhöflich. Was halten Sie davon?

WIE WÄRE ES, wenn Sie Ihre Freunde zu einem veganen Essen zu sich nach Hause einladen? So haben sie die Möglichkeit, sich zu überzeugen, dass das durchaus machbar und auch lecker ist. Viele haben das Gefühl, dass Sie sich nur noch von Wurzeln und Beeren ernähren, weil sie sich zu wenig in der veganen Küche auskennen. Bringen Sie Rezeptvorschläge und unterstützen so Ihre Freunde. Kürzlich erlebt: Zwei Damen wollten ein spezielles veganes Menü. Der Küchenchef war bemüht, ihnen etwas auf den Teller zu zaubern. Als sie dann das Himbeer-Tiramisu bei uns sahen, bestellten sie es ebenfalls mit der Bemerkung «wir haben heute genug vegan gegessen». Das geht natürlich gar nicht.

Stellen Sie Ihre Fragen unter sostimmt@schweizamsonntag.ch