

# LIFESTYLE



## Ein Essen, das scharf macht

Aphrodisiaka bringen nicht nur Geschmacksknospen in Wallung

Steckt in Gewürzen mehr als nur guter Geschmack?

FOTOLIA

VON LUKAS SCHERRER

Wenn Zimtstangen unter Hitze ihren Duft entfalten, Kümmel, Kardamom- und Koriandersamen zu wohlriechenden Pulvern zerstoßen und Curryblätter mit Kokosöl zu betörenden Essenzen vermählt werden, läuft dem Leser von Martin Suters Roman «Der Koch» das Wasser im Mund zusammen.

Im Bestseller, der am 4. September nun auch auf der Kino-Leinwand Premiere feiert, schuftet Maravan, 33-jähriger Asylbewerber aus Sri Lanka, als Küchenhilfe in einem Zürcher Gourmetrestaurant weit unter seinem Niveau. Dabei ist der Tamile ein Künstler der ayurvedischen Küche, der mit seinen Kreationen nicht nur das Leben der schönen Kellnerin Andrea durcheinander bringt.

**AYURVEDA** ist eine 5000 Jahre alte, indische Heilkunst, in der auch die Ernährung eine zentrale Rolle spielt. Anhänger dieser Lebensweise setzen auf eine ausgewogene Zusammensetzung von Nährstoffen, die leicht und problemlos verdaut werden können. Der Verwendung von Gewürzen und Kräutern wird eine besondere Bedeutung zugewiesen.

Für das seelische und körperliche Gleichgewicht ist es nach Ayurveda

wichtig, Speisen immer mit viel Liebe zu kochen und gemeinsam mit anderen Menschen zu geniessen. Darüber hinaus kennt Ayurveda die Lehre der Aphrodisiaka, also die Verwendung und Zubereitung spezieller Nahrungsmittel, welche die sexuelle Vitalität und Potenz stärken.

Diesem Bereich widmet sich auch der Roman-Protagonist Maravan, kombiniert die traditionelle Kochkunst jedoch mit moderner Molekularküche. So bereitet er seine erotischen Speisen mit allerlei technischen Gerätschaften zu, die sonst eher im Labor eines Biochemikers anzutreffen sind. Genauso die verwendeten Zutaten wie Xanthan, Sojalezithin, Guaran oder Calciumlactat.

**DABEI BRAUCHT ES** für ein prickelndes Dinner zu zweit weder ein eigenes Molekular-Labor noch unzählige exotische Zutaten. Auch im Supermarkt um die Ecke finden sich aphrodisierende Nahrungsmittel, welche die Liebeslust auf Touren bringen. So wird beispielsweise Meeresfrüchten wie Venusmuscheln, Austern oder Kaviar eine besonders stimulierende Wirkung nachgesagt. Das enthaltene Eiweiss und Zink fördert das Sexualhormon Testosteron, das nicht nur bei Männern, sondern auch bei Frauen die Libido anregt.

Auch viele bei uns erhältliche Gewürze versprechen eine luststeigernde

Wirkung. Die natürliche Schärfe von Pfeffer, Chili und Ingwer wärmen den Körper, bringen den Stoffwechsel auf Trab und regen damit die Sinneslust an. Auch einheimisch wachsende Kräuter wie Basilikum, Rosmarin, Kresse oder Petersilie regen die Durchblutung an und

### FENCHELSALAT MIT GRANATAPFEL UND MANDELN

#### Zutaten für zwei Personen

300 g Fenchel  
2 Tomaten, geschält, entkernt, in feine Streifen geschnitten  
2 EL Granatapfelkerne  
2 EL Mandelblättchen, geröstet

#### Für das Dressing

1½ EL Balsamicoessig weiss  
3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
½ Orange, abgeriebene Schale

#### Zubereitung

Fenchel der Länge nach in dünne Scheiben hobeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben in Olivenöl knapp weich und leicht braun braten. Die Zutaten für das Dressing verrühren. Den Fenchel anrichten, die Tomatenstreifen darüber geben und mit dem Dressing beträufeln. Mit den Granatapfelkernen und den Mandelblättchen garnieren.

enthalten ätherische Öle, die sexuell stimulierend wirken.

**IN DEN REIHEN** von Obst- und Gemüse finden sich weitere Leckerbissen für ein erotisches Menü. Nicht nur wegen seines phallischen Erscheinungsbilds gilt der Spargel als Aphrodisiakum. Er wird wegen der verjüngenden Inhaltsstoffe Nicotin und Folsäure geschätzt, die auch die Potenz steigern sollen.

Auch Fenchel und Granatapfelkerne (siehe Rezept links) gelten als wirkungsvolle Aphrodisiaka. Schon die alten Römer wussten über die anregende Wirkung der Fenchelknolle Bescheid. Das darin enthaltene Öl Estranol gleicht dem weiblichen Hormon Östrogen, das sexuell berauschen soll. Den Granatapfel kennt man auch als «Liebesfrucht der Aphrodite». In Zypern werden die Früchte noch heute frisch verheirateten Paaren vor die Haustür gelegt, um den ehelichen Nachwuchs anzukurbeln.

Um Aphrodisiaka ranken sich viele Mythen und ihre Wirksamkeit auf den Sexualtrieb ist umstritten. Dennoch macht es Spass, mit den geheimnisvollen Liebes-Zutaten zu kochen und an ihre Kräfte zu glauben. Auch wenn die gewünschte Wirkung der «scharfen» Menüs ausbleiben sollte: Für einen romantischen Abend mit Hochgenuss sorgen die kulinarischen Kreationen bestimmt.

### ENTKORKT

#### MARSCHBEFEHL

Anfang Jahr erhielt ich einen seltsamen persönlichen Marschbefehl nach Airolo: «Nach zehn Jahrgängen Gransegetro sind Sie einberufen, für den 18. 1. 2014 um 10.30 Uhr im Tenue B im Weinkeller zu erscheinen». Auf der Tagesordnung standen unter anderem «die Erkundung des Forte Airolo, die Füllung der Feldflaschen und die Verschiebung in die Forni Kantine». Leider hatte ich keine Zeit, dem Marschbefehl Folge zu leisten. Zu gerne hätte ich einmal gesehen, wo genau das Tessiner Weinhaus Valsangiacomo seine besten Barriques lagert. Das auf 1300 Meter ü. M. am Südportal der Gotthardbahn und der Gotthardstrasse gelegene Forte Airolo zählte einst zu den wichtigsten Werken der schweizerischen Landesverteidigung. Erbaut wurde die Festung 1887 bis 1890. 1947, ein halbes Jahrhundert und zwei Weltkriege später, wurde das Fort als Kampfanlage aufgehoben. Der Unterkunftstrakt wird heute noch als Kaserne benutzt, während der ehemalige Kampftrakt seit 1989 ein Museum ist. Der streng geheime Weinkeller kam erst vor rund zehn Jahren hinzu. Die Idee dazu hatten der damalige Kommandant Urs Caduff und der Weinhändler Uberto Valsangiacomo anlässlich der Einweihungsfeier des Festungsmuseums.

Und so schmeckt der rote **Gransegetro Forte Airolo Merlot Riserva 2011**:

Dunkles, jugendliches Rot; Aromen von schwarzen Beeren und Steinfrüchten mit würzigen Noten; vollmundig, saftige Säure, kräftiges, gut integriertes Tannin, lang; markanter, muskulöser Merlot.

Sehr gut ist auch der elegante weisse Gransegetro Fondo del Bosco Chardonnay 2012 (17 Punkte, Fr. 32.–). **ANDREAS KELLER**

24 Tessiner Winzer und 140 weitere Schweizer Produzenten sind an der **MÉMOLRE & FRIENDS** morgen Montag, 25. 8., im Kongresshaus Zürich vertreten (Infos: [www.memoire-and-friends.ch](http://www.memoire-and-friends.ch)).



#### GRANSEGETRO FORTE AIROLO MERLOT RISERVA 2011

**Produzent:** Valsangiacomo Vini, Mendrisio  
**Herkunft:** Tessin  
**Appellation:** Ticino DOC  
**Rebsorte:** Merlot  
**Beste Trinkreife:** jetzt bis 2021  
**Passende Gerichte:** Steinpilzrisotto, Kaninchen mit Polenta, Piora-Käse  
**Bewertung:** 17 Punkte  
**Bezugsquelle:** Valsangiacomo Vini, Viale alle Cantine 6, 6850 Mendrisio, Tel. 091 683 60 53, [www.valswine.ch](http://www.valswine.ch), Fr. 34.–

### AUFGEFALLEN

Beinahe wäre die wichtigste Bestellung der noch jungen deutschen **Jupiduu-Firmengeschichte** nicht weiter aufgefallen. Doch die Praktikantin stutzte, als sie die Lieferadresse genauer anschaute. «Kensington Palace» stand darauf. Tatsächlich steht seit ein paar Wochen die **Kinderrutsche «Blue Whale»** bei Klein George und seinen Eltern Kate und William im Garten. Die Jupiduu-Rutsche aus Holz mit dem **schlichten Design** begeistert aber auch weniger blaublütige Kinder. Sie ist in den Farben Blau, Pink und Grün für etwa 190 Euro erhältlich. (SC)

[www.jupiduu.com](http://www.jupiduu.com)



### AUFGETISCHT

#### Mit Augenmass

Ein paar Kurven auf der Bergstrasse muss man in Kauf nehmen, bevor man das «Senza Punti» erreicht. Das Lokal ist klein und charmant, die Terrasse ideal für warme Sommerabende. Ohne entsprechenden Tipp würde man aber nicht ahnen, dass hier eine der besten Küchen des Tessins geboten wird. Nach Stationen in Fläsch (Mühle) und Bern (Wein und Sein) hat sich Beat Blum mit Partnerin Jasmin Stettler in Contra TI oberhalb von Tenero einen Traum erfüllt. Eine Karte gibt es hier weder für das Essen noch für den Wein, aber das vermisst man keineswegs. Die Flaschen stehen in grossen Glasschränken, darunter einige, die allein die Reise wert wären. Wer sich in Weinfragen gerne beraten lässt, ist beim Chef bestens aufgehoben. Wie ein vollamtlicher Sommelier erspürt er die Vorlieben seiner Kunden



**Gastgeber Jasmin Stettler und Beat Blum vom Ristorante Senza Punti, Via Contra 440, Contra TI, Tel. 091 600 15 15, [www.senza-punti.ch](http://www.senza-punti.ch). Geöffnet: Di–Sa 18–24 Uhr. So/Mo geschlossen.**

**KÜCHE** Gourmetküche mit mediterranem Einschlag  
**SERVICE** Familiär und professionell  
**AMBIENTE** Gemütlich; Terrasse  
**PREISE** Menü Fr. 98.–

und berät mit gutem Augenmass. Die Küche steigt mit ein paar Häppchen Sauerbraten ein – das stellt bereits die meisten Sauren Mocken aus dem Bernbiet in den Schatten. Blum rückt gern die Produkte in den Vordergrund. Wenn er Datteri-Tomaten, Mozzarella, Taggiasca-Oliven, Chutney und ein kleines Timbale aus Tomaten und Melone zusammenfügt – alles natürlich erlesenst – entsteht am Gaumen ein kaum steigerbarer Eindruck von italianità. Bei der Kartoffel-Ingwer-Suppe, einem kleinen Kunstwerk aus Orange und Weiss, isst das Auge mit. Die Kartoffeln zum Kalbshohrücken lässt sich Blum sogar aus Filisur liefern, um die gewünschte Sorte zu bekommen; so steht für einmal die Beilage fast gleichberechtigt beziehungsweise auf Augenhöhe neben dem Fleisch, ob schon dieses keine Wünsche offen lässt. All dies spricht sich natürlich herum, deswegen empfiehlt sich frühzeitiges Reservieren. **STEPHAN THOMAS**