

Luzern

Von Sylvia Sommer (Text und Fotos)

Die Stadt gehört zum festen Programmpunkt eines jeden noch so kurzen Europatrips asiatischer Reisegruppen. Auch uns lockte primär die Kapellbrücke. Um präzise zu sein: Das, was sich dienstags und samstags rund um die Kapellbrücke abspielt. Der legendäre «Lozärner Märt» nämlich. Aber auch jenseits von Tomatenbergen, Sonnenblumenbouquets und Bio-Spitzbuben offenbart sich Luzern als entdeckenswerte Stadt. Kulinarisch, kulturell, historisch. Am besten kombiniert als sinnesfreudige Dreifaltigkeit an einem wolkenlosen Sonntag. Denn dass es in Luzern immer regnet, ist bloss ein böses Gerücht ...

Harte Konkurrenz für Bern

Der Luzerner Markt ist eine Legende – gar im marktverwöhnten Bern. Ein Augenschein an einem sonnigen Dienstagmorgen zeigt: Das Angebot ist in Luzern nicht anders als anderswo, aber vielfältiger als vielerorts. Vor allem aber betört der «Lozärner Märt» mit rüdig schöner Kulisse und der unmittelbaren Nähe zur Reuss. Letzteres lässt, zusammen mit dem hin und wieder an einem Stand wahrnehmbaren Fischduft, ein wenig südliches Flair aufkommen. Trotz ungehindertem Blick auf Kapellbrücke und Vierwaldstättersee. Luzerner Wochenmarkt, jeweils Dienstag und Samstag, 6.00–13.00 Uhr, Rathausquai, Jesuitenplatz, rechtes Reussufer



Chäs- und anderes Lädeli

Dr aussen drehen die Chäschüechli durchs Mini-Öfeli und riechen so verführerisch, dass trotz hochsommerlicher Temperatur jeglicher Widerstand zwecklos ist. Drinnen, im kühlen Ladenlokal, betören einen zig Käsesorten, von sehr hart bis butterweich, alle zum richtigen Zeitpunkt aus dem Keller geholt und nun gepflegt und ordentlich präsentiert. Und auf Wunsch nach dem Kauf geruchsneutral verpackt.

Chäs Barmettler ist aber nicht bloss ein Käsefachgeschäft, sondern ein richtiges Quartierlädeli. Rivella, «Meränge us em Ämmitau» oder eine Tube Mayonnaise finden sich ebenso. Möge dies den Luzernerinnen und Luzernern noch lange erhalten bleiben. Chäs Barmettler, Hertensteinstrasse 2

Italianità an der Reuss

Auch Luzern hat sein little Italy: das Restaurant Geissmatt. Kein Lokal, an dem man zufällig vorbeispaziert, aber eines, das sich lohnt, extra aufzusuchen. Die herzliche Begrüssung des Capo und seiner Crew, das gemütliche Interieur, das lauschige Terrässchen direkt an der Reuss, das Fehlen jeglicher Speise- und Weinkarten – es gibt, was es gibt und was es gibt, ist hervorragend! – und die herrlichen Aromen und Düfte aus Tellern und Gläsern garantieren einen genussvollen, gemütlichen Abend, dem mitten im Alltag gar ein Hauch Ferienstimmung anhaftet.

Restaurant Geissmatt, St. Karlistrasse 13A, 041 361 13 13, So und Mo geschlossen, www.geissmatt.ch



Wilhelm ahoi!

Gegenüber Etablissements, die – zumindest auf den ersten Blick – vorwiegend auf Historie und geographische Attraktion setzen, ist eine gewisse Skepsis angebracht. Doch die Nähe zum Wasser lockte, ein Cappuccino auf dem fest verankerten Schiffsrestaurant Wilhelm Tell schien ein kalkulierbares Risiko. Die sehr nette Bedienung, der starke und gute Kaffee, ein Blick in die verlockende Speisekarte und das in diesem hundstageartigen Moment willkommene Lüftchen an Deck zeigten einmal mehr, dass auch Vorurteilen nicht immer zu trauen ist.

Schiffsrestaurant Wilhelm Tell, Schweizerhofquai, 041 410 23 30, Di–Sa, 11.00–0.30 Uhr, www.schiffsrestaurant

Vertrauenswürdiger Saftladen

Dienstags und samstags nimmt man Friedli's Markthalle kaum wahr, so gut integriert ist sie im Wochenmarkt. Einheimische und die zuverlässig vorhandenen Touristen schätzen aber auch an den anderen Tagen das frische Obst, die knackigen Gemüse – die Spargeln seien der Hammer, weiss ich aus verlässlicher Quelle! – und die mundgerecht aufbereiteten Vitamine in verpackter oder flüssiger Form von der Saftbar. Und dies alles gibts erst noch lauschig unter den Lauben an der Reuss.

Friedli's Markthalle, Unter der Egg, 041 410 18 82





Bravi fratelli!
Eine eigene Teigwarenproduktion leistet sich längst nicht jede Stadt. Und schon gar nicht eine derart köstliche wie das «Safra» der Gebrüder Kolly. Im kleinen Lädli riecht nach italienischen Leckereien, das Auge entdeckt eine gigantische Mortadella, knusprige Focaccine, feinen Pesto und natürlich die hauseigene Pasta in diversen Formen und mit unterschiedlichsten Füllungen. So wähnt man sich im Herzen der Schweiz in der Küche einer italienischen Mamma und schliesst das very little Italy umgehend ins Herz.
Safra, Kasimir-Pfyffer-Strasse 5, Montag geschlossen, www.safra.ch

Die hohe Kunst des Teetrinkens
Seit 1997 versucht man auch in Luzern, die Teekultur in unserem Land zu fördern und die Bevölkerung vom Teebeutel – zumindest vom gängigen – zu befreien. Im Falle von «Lart du thé» ist, zusätzlich zur reichlich vorhandenen Kompetenz in Sachen Tee, sicherlich hilfreich, dass die unzähligen Sorten stilvoll in einem denkmalgeschützten Gebäude direkt an der Reuss präsentiert werden. Das dürfte auch die Nicht- und Beutel-Teetrinker-Fraktion hin und wieder in den Laden locken. Und dereinst vielleicht und hoffentlich gar an eines der angebotenen Teeseminare.
Lart du thé, Burgerstrasse 1, www.art-du-the.ch



Weitere Adressen:
Brasserie Bodu, Kornmarkt 5, www.brasseriebodu.ch
Ein Hauch französischer Mittelmeerküste am Ufer der Reuss.
Täglich geöffnet.

La Grotta, Kantonsstrasse 74, 6048 Horw, www.lagrotta-horw.ch
Ebenso feine wie authentische italienische Küche vor den Toren Luzerns.
Montag Ruhetag.

Song Pi Nong, Sternenplatz 6, www.songpinong.ch
DER Ort in Luzern für unverfälschte Thailerichte – auf Wunsch in kaum erträglicher Originalschärfe serviert.
Sonntag geschlossen.

Uelihof, Moosmattstrasse 17, www.uelihof.ch
Die beliebteste Luzerner Adresse für Bio-Fleisch. Montag geschlossen.

Hotel Hofgarten, Stadthofstrasse 14, www.rebstock-luzern.ch
Sympathisches Hotel mit lauschigem Garten am Fusse der Hofkirche.

Hotel Montana, Adligenswilerstrasse 22, www.hotel-montana.ch
Weit herum bekannt, aber aus vielerlei Gründen dennoch eine Erwähnung wert ist das tolle Art-Deco Hotel hoch über dem Vierwaldstättersee.

Ein echtes Wirtshaus
Die Moderne ist im «Galliker» noch nicht angekommen und das ist auch recht so, ist die traditionelle Schweizer Küche doch ein rares Gut geworden. Längst haben Sushi und Sashimi die Kutteln abgelöst und statt Riz Casimir wird «Gaeng keaw wan» und anderes Unausprechliches (aber durchaus Feines) serviert. Doch die 4. Generation Galliker – das Restaurant ist seit 140 Jahren in Familienbesitz – gewährt den Gästen eine Tour d'Horizon durch die helvetische Kulinarik, inklusive Luzerner Chügeli-pastete. Also: Lassen Sie sich nicht vom unromantischen Standort am stark befahrenen Hirschengraben abhalten und treten Sie ruhig ein in die heimelige Stube. Sie werden das Lokal satt und zufrieden verlassen.
Wirtshaus Galliker, Schützenstrasse 1,



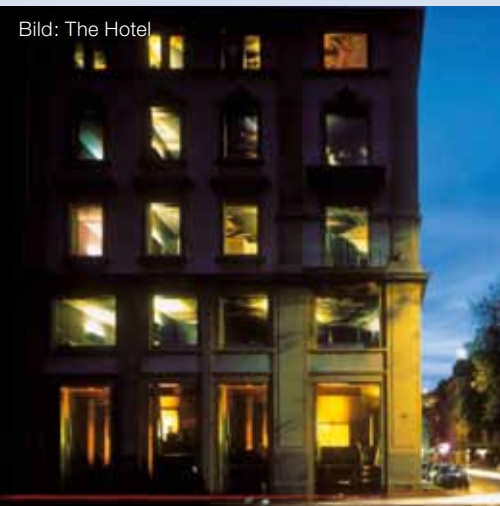
Ein Haus mit Geschmack
Wenn in einem Geschäft zarte Farbtöne dominieren, spart man mit Zucker nicht. Das «Maison Goût» hat sich mit Leidenschaft dem Süssen für Auge und Gaumen verschrieben und bietet mitten in Luzern eine pastellfarbene Oase. Würde die Zeit es erlauben, man nähme Platz auf einem der rosa Kissen auf dem Sims draussen und würde sich genüsslich durchs hausgemachte Cupcakes-Sortiment degustieren. Und sich gegen Abend wohl langsam der kleinen, feinen Weinkarte zuwenden.
Maison goût, Morgartenstrasse 7, täglich geöffnet, www.maisongout.ch

Bar- und andere Kultur
Am kühlen Weissen nippend auf den See oder die bunt gemischte Klientel blicken, dazu eine Apérospezialität aus südlichen Gefilden oder einen Bissen Flammkuchen geniessen und sich aufs bevorstehende Konzert im KKL freuen – das macht Freude. Wer das spätabendliche Lichtspiel der Bar nicht verpassen will, kehrt auch nach dem fulminanten Finale nochmals ein, und wer mit gespielten Tönen wenig anfangen kann, freut sich über einen leeren Sitzplatz während der Konzerte.
Seebar im KKL, Europaplatz 1, täglich ab 17 Uhr, www.kkl-luzern.ch



Kulinarische Souvenirs
1) Cupcake liners, 24 Stück, Fr. 8.–, von Maison Goût, Morgartenstrasse 7, www.maisongout.ch, 2) Luzerner Lebkuchen, Fr. 3.50, von Beck Koch, Kramgasse 1, www.ofenfrischebrote.ch, 3) Lozärner Chatzestrecerli, 10 Stück, Fr. 14.90, von Confiseur Bachmann, Alpenstrasse 9, www.confiserie.ch, 4) Ostfriesische Goldblattmischung, 100 g, Fr. 8.30, von Lart du thé, Burgerstrasse 1, www.art-du-the.ch, 5) Kaffee Dolce Vita, 250 g, Fr. 5.60, aus dem Fabriklädli der Hochstrasser AG, Grossmatte Ost 22, www.hochstrasser.ch, 6) Luzerner Bienenhonig, 250 g, Fr. 8.–, 7) Muotitaler Alpkäse, Fr. 32.–/kg, 8) Minzen Sirup, 50 cl, Fr. 6.80, 7)–8) von Chäs Barmettler, Hertensteinstrasse 2, 9) Rohesswurst vom Buure-Rauch, Fr. 2.60, gekauft auf dem Markt bei Familie Kruppenacher, Hofladen Trüllental, www.truellental.ch

The Hotel
Spiritualität, Eleganz, Sinnlichkeit, Design, Luxus: Zahlreiche Attribute werden «The Hotel», erschaffen vom französischen Stararchitekten Jean Nouvel, zugeschrieben. Nach einer Nacht in diesen «heiligen Hallen» lässt sich guten Gewissens sagen: Es trifft alles zu. Und ungefragt einen Upgrade erhält man auch nicht alle Tage. Schön wars.
Sempacherstrasse 14, www.the-hotel.ch



Es lächelt der See, er ladet zum Trunke

Von Andreas Keller (Text) und Susanne Scholl (Degustationsnotizen)



Wasser tischen wir Ihnen nicht auf. Wohl aber Wein, der nahe beim Wasser wächst. Und zwar beim Vierwaldstättersee, den Friedrich Schiller in seinem Wilhelm Tell besingt. Allerdings liegt Kastanienbaum weitab vom Rütli und dem föhngepeitschten Urnersee auf der idyllischen Halbinsel Horw. Alteidgenössischer Heroismus ist hier nicht angesagt, eher romantische Schwärmerei. Nicht von ungefähr schätzten auch Richard Wagner und dessen Frau Cosima, die von 1866 bis 1872 im nahen Tribschen lebten, die Gegend.

Aber auch wenn man nicht gleich an das in Tribschen entstandene Siegfried-Idyll denkt, gerät man hier rasch ins Träumen. Ob es in Kastanienbaum noch Kastanienbäume gibt, kann ich zwar nicht sagen. Möglich wäre es allerdings schon: Denn wo Reben wachsen, sind in der Regel Kastanienbäume nicht weit. Nur, Reben gäbe es hier wohl keine mehr, wenn Toni Ottiger vom Weingut Rosenau nicht dreissig Jahre lang mit Enthusiasmus und Beharrlichkeit viel Aufbauarbeit für den ganzen Luzerner Weinbau geleistet hätte.

Auf insgesamt sieben Hektaren erzeugt Toni Ottiger heute Weine aus rund zehn Sorten. Neben den Hauptsorten Riesling-Silvaner und Blauburgunder gibt es hier verschiedene, teilweise auch pilzwiderstandsfähige Neuzüchtungen. Toni Ottigers besonderer Stolz sind aber der Sauvignon Blanc und der Merlot, die schon an vielen Weinprämierungen Auszeichnungen erhalten haben. Aber was erzählen wir da: Am besten fahren Sie selbst einmal zum Verkosten nach Kastanienbaum, und Sie werden ins Schwärmen geraten.

Ausgesuchte Weine aus dem Weingut Rosenau

1 Rosenauer Sauvignon Blanc 2011

Luzern AOC
Blasses Grüngelb; Aromen von weissen Blüten, Brennnesseln, Grapefruit; mittelgewichtig, frische Säure, feine Kohlensäure, eine Spur Restsüsse; eleganter, frischfruchtiger Wein, passt zum Aperitif, Spargeln, Fisch (12.5% Vol.)

17 Punkte, Fr. 25.—

2 Le Blanc, Luzerner Cuvée 2011

Luzern AOC
(Pinot Gris, Pinot Noir)
Mittleres, rötliches Gelb; Aromen von reifen Birnen, weissen Steinfrüchten mit Röstnoten; vollmundig, saftige Säure, leicht herber Abgang; kräftiger, attraktiver Wein, passt zu Trockenfleisch, Feuilletés, Käse (13.3% Vol.)

16,5 Punkte, Fr. 26.—

3 Rosenauer Pinot Noir 2011

Luzern AOC
Mittleres, jugendliches Rot; Aromen von roten und schwarzen Beeren und Steinfrüchten mit würzigen Noten; mittelgewichtig, präsenzte Säure, strenges, feines Tannin; eleganter, finessenreicher Wein, passt zu Linsengerichten, Geflügel, Kalbfleisch (13.3% Vol.)

17 Punkte, Fr. 20.—

4 Rosenauer Pinot Noir B 2010

Luzern AOC
Mittleres, leicht gereiftes Rot; Aromen von roten Beeren und Steinfrüchten mit Röstnoten; mittelgewichtig, saftige Säure, strenges, gut integriertes Tannin, lang; stolzer, charaktvoller Wein, passt zu Rindfleisch, Lamm, Gitzi (13% Vol.)

17,5 Punkte, Fr. 45.—

5 Rosenauer Merlot 2011

Luzern AOC
Dunkles, jugendliches Rot; Aromen von dunklen Steinfrüchten mit Zimtnoten; mittelgewichtig, saftige Säure, seidiges Tannin, lang; fruchtbetonter, geschliffener Wein, passt zu Rys und Poor (Reis und Lauch), Martinigans, Wild (13.7% Vol.)

17 Punkte, Fr. 29.—

6 Rosenauer Süsswein 2010

Luzern AOC
(Muscat Olivier, Pinot Gris, Riesling-Silvaner, Pinot Noir)
Mittleres Goldgelb; Aromen von Quittenwürstchen, getrockneten Aprikosen, Honig; vollmundig, präsenzte Säure, schönes Süsse-Säure-Spiel; harmonischer, viskoser Süsswein mit viel Potenzial, passt zu Blauschimmelkäse, Beerendesserts, Aprikosentarte (10.2% Vol.)

18 Punkte, Fr. 42.— (37,5 cl)

Weinbau Toni Ottiger

Weingut Rosenau, 6047 Kastanienbaum
Tel. 041 340 42 88
www.weingut-rosenau.ch



der Milde

der Wilde



zwei Luzerner

Luzerner «Chügeliffleisch»

Für 5–6 Personen

Sie ist wohl die typischste Luzerner Spezialität: die Chügelipastete. Früher galt diese aufwändige, grosse Pastete als eine kulinarische Exklusivität für die oberen Hundert der Stadt Luzern. In der Zwischenzeit hat sie sich längst zum Klassiker am Jahresbot der Luzerner Zunft zur Safran entwickelt und steht auch auf manchen Speisekarten traditioneller Luzerner Restaurants. Weil das Pastetenhaus, in welchem die reichhaltige Füllung serviert wird, aufwändig in der Zubereitung ist, haben wir auf seine Herstellung verzichtet und servieren die Spezialität als köstliches Ragout, das wir in gekauften Pastetli anrichten oder mit Trockenreis als Begleiter auf den Tisch bringen. Wer sich für die Zubereitung des Pastetenhauses interessiert, kann das Rezept dazu unter www.wildeisen.ch abrufen.

50 g Rosinen
2 Esslöffel Träsch oder Kirsch
600 g Kalbfleisch zum Schmoren
 (z. B. Schulter)
2 Rüebli
¼ Knollensellerie
1 kleiner Lauch
250 g Champignons
1 Zwiebel
je 2 Nelken und Lorbeerblätter
2 dl Weisswein
5 dl Gemüsebouillon
8 schwarze Pfefferkörner
300 g Kalbsbrät
 Sauce:
40 g Butter
2 Esslöffel Mehl
3 dl Sud
½ dl Weisswein
1½ dl Rahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 In einer kleinen Schüssel die Rosinen in den Schnaps einlegen.
- 2 Das Kalbfleisch in nicht zu grosse Würfel schneiden.
- 3 Rüebli, Sellerie und Lauch rüsten und in grobe Stücke schneiden. Die Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und mit je 1 Lorbeerblatt und Nelke bestecken. Alle diese Zutaten in eine Pfanne geben, Weisswein, Bouillon sowie die grob zerdrückten Pfefferkörner beifügen und aufkochen.
- 4 Die Kalbfleischwürfel beifügen und zugedeckt in der ganz leicht kochenden Flüssigkeit je nach Grösse der Würfel 60–90 Minuten weich kochen.
- 5 Kalbfleischwürfel und Champignons herausheben und zugedeckt beiseitestellen.
- 6 Nun im Sud die Brätkügelchen garen: Dazu mit Hilfe von 2 Teelöffeln, die man immer wieder in die heisse Flüssigkeit taucht, vom Kalbsbrät kleine Kugeln abstechen und diese in den leicht kochenden Sud gleiten lassen. Etwa 4 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben und zum übrigen Fleisch geben.
- 7 3 dl Sud absieben und für die Sauce beiseitestellen.

8 Für die Sauce in einer Pfanne die Butter schmelzen. Das Mehl darin unter Rühren 1 Minute andünsten. Sud und Weisswein unter Rühren beifügen. Den Rahm sowie die Rosinen mitsamt Schnaps beifügen und die Sauce ungedeckt etwa 10 Minuten leise kochen lassen. Fleisch und Champignons beifügen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Nach Belieben mit Trockenreis servieren oder in Pastetli anrichten (siehe Einleitungstext).

Für den Kleinhaushalt
2–3 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 32 g Eiweiss,
 24 g Fett, 9 g Kohlenhydrate;
 416 kKalorien oder 1741 kJoule





Ganzer Fisch in der Folie

Für 4 Personen

Die Zentralschweizer Küche ist letztlich auch eine Fischküche, denn nach wie vor gibt es auf dem Vierwaldstättersee Berufsfischer. Einige von ihnen beliefern auch den Luzerner Wochenmarkt mitten in der Altstadt. Eine besondere Spezialität sind die «Ballen», wie man dort die grossen Felchen nennt, welche oft im Ganzen zubereitet werden. Auf die gleiche Weise wie in diesem Rezept können aber nicht nur Felchen, die nicht immer einfach erhältlich sind, sondern auch Saiblinge oder Forellen zubereitet werden.

4 grosse Felchen, Saiblinge oder Forellen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Bund Dill, 1 Bund Majoran
½ Bund Thymian, 2 grosse Zwiebeln
1 grosser Fenchel
etwas weiche Butter für die Folie und Butterflöckchen zum Belegen der Fische, 1½ dl Weisswein

1 Die Felchen unter kaltem Wasser spülen. Innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Kräuter in den Bauch der Fische legen. Die Fische auf jeder Seite 2- bis 3-mal schräg einschneiden.

2 Die restlichen Kräuter fein hacken. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Strunkansatz des Fenchels nur ganz leicht anschneiden, sodass die Knolle noch zusammenhält, und die Stängelansätze entfernen. Schönes Grün fein hacken und zu den restlichen Kräutern geben. Die Fenchelknolle in möglichst feine Streifen schneiden.

3 4 grosse Blätter Backpapier oder Alufolie in der Mitte in der Grösse eines Fisches grosszügig bebuttern. Darauf Zwiebeln, Fenchel sowie die gehackten Kräuter verteilen. Die Fische darauflegen und mit je 2–3 Butterflöckchen belegen. Dann alles mit dem Weisswein beträufeln. Die Folien möglichst luftdicht zu Paketen verschliessen. Auf ein grosses Blech legen.

4 Die Felchen im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Grösse 30–40 Minuten backen.

Als Beilage passen zum Beispiel Salz- oder Bouillonkartoffeln, letztere eventuell gemischt mit Pfälzer oder normalen Rüebli.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, 1 mittlerer Fenchel verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, 1 mittlere Zwiebel und 1 kleiner Fenchel verwenden.

Pro Portion 26 g Eiweiss,
 4 g Fett, 8 g Kohlenhydrate
 197 kKalorien oder 823 kJoule

Glutenfrei Lactosearm

Luzerner Lebkuchen

Ergibt etwa 16 Stück

Der Luzerner Lebkuchen hat mit einem gewöhnlichen Lebkuchen wenig zu tun, wird er doch in einer Springform gebacken, in Stücke geschnitten und wie ein normaler Kuchen serviert. Oft kombiniert man dazu Schlagrahm oder bestreicht ihn mit Butter.

Butter und Mehl für die Form

2½ dl Crème fraîche

2 dl Birnenhonig (Birnel)

½ dl Träsch oder Kirsch

100 g Zucker

50 g Orangeat

50 g Zitronat

½ Teelöffel Anissamen

½ Teelöffel Zimt

1 Messerspitze Muskatnuss

1 Messerspitze Nelkenpulver

¼ Teelöffel Salz

500 g Ruchmehl

1 Päckchen Backpulver

1½ dl Milch

Zum Fertigstellen:

2 Esslöffel Birnenhonig (Birnel)

1 Ein Wähenblech oder eine Springform von 26 cm Durchmesser ausbuttern und mit Mehl bestäuben. Kühl stellen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2 In einer Schüssel die Crème fraîche glatt rühren. Birnenhonig, Schnaps und Zucker beifügen.

3 Orangeat und Zitronat sehr fein hacken. Zur Crème fraîche geben und Anis, Zimt, Muskat, Nelkenpulver und Salz unterrühren.

4 Mehl und Backpulver mischen und dazusieben. Die Milch beifügen und alles zu einem weichen Teig rühren.

5 Den Lebkuchen im 180 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille 40–45 Minuten backen.

6 Am Ende der Backzeit in einer kleinen Pfanne den Birnenhonig erwärmen.

7 Den Lebkuchen aus dem Ofen nehmen. Sofort die noch heisse Oberfläche des Lebkuchens mit dem Birnenhonig bestreichen; dadurch erhält er einen leichten Glanz. Vollständig erkalten lassen.

In Folie gewickelt hält sich der Luzerner Lebkuchen etwa 1 Woche frisch. Geschmacklich wird er immer besser und intensiver.

Pro Stück 4 g Eiweiss,
 6 g Fett, 44 g Kohlenhydrate;
 260 kKalorien oder 1090 kJoule

Purinarm

