

HÄPPCHEN

Jugendliche Traubenleser gesucht

Es gibt ihn noch, den Landdienst. Jugendliche ab 16 Jahren sind eingeladen, bei der Traubenernte im Welschland mitzumachen. Der Einsatz dauert fünf bis zehn Tage im Zeitraum Ende September bis Anfang Oktober. Pro Tag erhalten die Erntehelfer mindestens 50 Franken Entschädigung sowie Kost, Logis und Rail Checks für die Reise – plus eine unbezahlbare, einmalige Erfahrung. Wer noch ohne Pläne für die Herbstferien ist, melde sich unter Tel. 052 264 00 30 oder online unter www.landdienst.ch

Backen für einen guten Zweck an der Züspa

Die Zürcher Herbstmesse Züspa feiert ihr 60-jähriges Bestehen, unter anderem mit einer Sonderschau «Schweizer Fleisch», einem «Buurebrunch», einem Tag der Bauern. Und die Zürcher Landfrauen backen Brot, Zopf und Kleingebäck. Der Verkaufserlös geht an die «Ländliche Familienhilfe». Unterstützt werden sie von prominenten Helfern wie Kolumnist Bänz Friedli oder TV-Moderator Nik Hartmann. Messe Zürich, 25. 9. – 4. 10. 09 www.zuespa.ch

Peperoncini, Rosmarin oder Pfefferminz aromatisieren das erstklassige Olivenöl.



Das Öl hat fusioniert

Naturbelassener Rosmarin, wilder Basilikum mit einer leichten Pfefferminznote und frische Peperoncini. Das sind die Würznoten, mit denen der Rheintaler Giuseppe Carrabs sein süditalienisches Olivenöl aromatisiert. Erstklassig wie die Kräuter ist auch sein Olivenöl «Oro d'Irpinia», es wurde mehrfach ausgezeichnet. Die Fusion von Olivenöl und Kräutern passiert in 50-

Liter-Chromstahlfässern. Darin verbinden sich während 2 bis 3 Monaten die Zutaten ohne weitere Zusatzstoffe. Dann wird das Aroma-Öl dekantiert und in Flaschen abgefüllt. Mit 2 bis 3 Esslöffeln lassen sich Speisen verfeinern: Tomaten-Mozzarella-Salat mit Basilikumöl, Kartoffeln mit Rosmarinöl, Pasta mit Peperoncini-Öl. 250 ml, 14.90 Fr., Tel. 081 785 34 69 www.buonsapore.com

Kulinarisches Inventar der Schweiz

Dörrbohnen (24)

Ihre Blütezeit war kurz. Dörrbohnen kennt man in der Schweiz seit knapp 200 Jahren. Bevor die Gartenbohne aus der Neuen Welt zu uns fand, war hier vor allem die Acker- oder Saubohne verbreitet. Ein Eiweisslieferant, dessen zähe Schoten auch nach stundenlangem Sieden nicht weich wurden. Da kam die zarte und nährstoffreiche Windbohne gerade recht. Eine bäuerliche Speisekarte aus

dem Zürcher Oberland erwähnt 1840, wie die frischen Bohnen «an Faden aufgenäht und gedörrt» wurden, um dann als Bohnensuppe verspeist zu werden. Weil es draussen zu feucht war, hängte man die aufgefädelten Bohnen neben dem Ofen zum Trocknen auf. Durch den Wasserverlust reduziert sich ein Kilo frische Bohnen auf 100 Gramm Dörrbohnen, durch die Konzentration erhö-



hen sich Geschmack und Nährstoffe. Neue Methoden der Konservierung und frisches Gemüse rund ums Jahr liessen die gesunde Delikatesse in Vergessenheit geraten. Jetzt ist Saison für Bio-Qualität aus der Schweiz, ganzjährig kommen Dörrbohnen aus China.

GESUNDE KÜCHE

Zugegeben: Es gibt attraktiver aufgemachte Kochbücher. Diese hier sind nützlich. Menschen, die weder Kuhmilch noch Weizen vertragen, freuen sich über die Rezepte der Luzerner Heilpraktikerin Ulrike Zalokar. Zusätzlich vereint die kreative Köchin neue Ernährungsmethoden mit alten Diätweisen der chinesischen Medizin. **Essenz aus der Küche**, 35 Fr., und **Essenz aus der Backstube**, 30 Fr. über Tel. 041 418 20 10 oder www.heilpraktikerschule.ch

