

*Mise
en place*

Das Super-Brot

Leandra Graf,
Redaktorin



«Meiden Sie Lebensmittel, für die im Fernsehen geworben wird.» In seinem witzigen Büchlein mit dem Titel «Essen Sie nichts, was Ihre Grossmutter nicht als Essen erkannt hätte» brachte der Autor Michael Pollan ein einfaches Prinzip auf den Punkt. Mein Nani hätte die Produkte, die uns unter dem Schlagwort «Superfood» schmackhaft gemacht werden, kaum als Lebensmittel erkannt. Kommen sie doch meist in Form von Fertigprodukten daher, die wenig Rückschlüsse auf ihre natürlichen Quellen zulassen. Superfood ist ein modischer Begriff für altbekannte pflanzliche Lebensmittel wie Beeren, Gräser, Samen, Kerne, Wildkräuter oder grünes Blattgemüse. Kommen sie frisch vom Markt, zeigen deren Proteine, Vitalstoffe und Omega-3-Fettsäuren ihre Wirkung, wenn man genug davon isst. Ich nehme sie gerne im Roggen-Sauerteig-Brot zu mir, das mein Nani sicherlich erkannt hätte, obwohl es neuerdings als echtes «Superfood» gilt.

SÜSSE

Herbstfrucht

Man soll Birnen und Äpfel nicht vergleichen. Beide schmecken aber in allen erdenklichen Zubereitungen erfrischend. Hier eine süsse Birnenvariante für kühle Abende zu viert: Fliegen von 8 kleinen Birnen entfernen (Stiele dranlassen), Haut mit Stecknadel einstechen. In 4 dl Rotwein mit 2 EL Birnendicksaft, 2 Nelken und einer Zimtstange knapp weich kochen. Im Sud abkühlen, mit Vanilleglace servieren.



MEHR ALS KÄSE
Ein Caquelon mag ein guter Kauf für Fonduewetter sein. Für den Rest des Jahres weniger. Das Caquelon Complet dagegen, das der Designer Alfredo Häberli für Betty Bossi gestaltet hat, verfügt über einen Deckel und lässt sich auch als Schmortopf für Braten und Currys verwenden. Ab 59.90 Franken.
www.bettybossi.ch



**Alles
KÖNNER**

Achtung, fertig, KOCHEN!

**DIE
KÜCHEN-
SCHLACHT**



Zwei Teams von Köchen kochen mehrgängig um die Wette, die Gäste und eine Jury entscheiden, wer besser

ist. Das ist die Kitchen Battle, die zum wiederholten Male in Basel, Bern, Luzern und Zürich stattfindet. Der Reinerlös dieser Abende geht ans Hilfswerk Cuisine sans frontières, das sich in der Schweiz und im Ausland engagiert. 20.10.–12.11., Preis pro Abend (ohne Gala): 130–150 Fr. Infos, Billette: cuisinesansfrontieres.ch

KÖSTLICH UND ERST NOCH GESUND

Der Name verrät es: Urdinkel ist eine der ältesten Getreidearten. Was man damit backen kann, zeigt dieses schöne Buch. Zum Beispiel: Pilzwähe, Kefen-Tarte, Ratatouille-Pie oder Apfelwähe. Judith Gmür-Stalder, «UrDinkel – Alles vom Blech», Fona Verlag, 34.90 Franken.

