

VON MUND ZU MUND

BEWUSST ESSEN

Im Film «We Feed the World», dem erfolgreichen österreichischen Dokumentarfilm, kommen ein österreichischer Hühnerzüchter, ein spanischer Tomatenanbauer, ein bretonischer Fischer und der Schweizer Jean Ziegler, UN-Sonderberichterstatter fürs Menschenrecht auf Nahrung, zu Wort. Sie zeigen, dass wir nicht willenslose Supermarktkonsumenten sind, sondern für eine gerechtere Welt auch etwas beitragen können. Zumindest, was das Essen anbelangt. Ab 9. Februar in den Schweizer Kinos. Unbedingt ansehen und anschliessend entsprechend einkaufen!

SCHOKOLADENMENÜ ZUM VALENTINSTAG

Bis 9. März zeigt sich der Küchenchef des Hotels Sonne in Küsnacht ZH von der Schokoladenseite. Etwa mit «gebratenem Bodenseeazander auf Pfälzer Karotten mit Barolo-Schokoladenbutter» oder «Spanferkelrücken mit Kakaokruste». Am 14. Februar gibt's gar ein spezielles Valentins-Package samt Übernachtung. Tel. 044 914 18 18
www.sonne.ch

FOTOC: SF - FOTOCURIEL, SAUMANN

MIT GUTEM GEWISSEN TRINKEN:

Für die Früchte in diesen Energy-Drinks erhalten südamerikanische Bauern einen fairen Lohn.

Energie aus dem Dschungel

Nur durch schonende Nutzung kann der tropische Regenwald vor der Abholzung geschützt werden. Und durch einen fairen Lohn für die Pflanzler und Pflücker. Mit dem erfrischenden und natürlichen Dschungeldrink «Amazônia» versucht ein Schweizer ETH-Agronom, dafür seinen Beitrag zu leisten. Die verwendeten Früchte Açai, Araza und Camu-camu sind eine willkommene Ein-

nahmequelle für die örtlichen Kleinbauern. Eine einzige 2,5-dl-Flasche deckt den Tagesbedarf an Vitamin C und enthält natürliches Koffein aus den Samen der Guarana-Pflanze. Gute Gründe, warum immer mehr Schweizer Spitäler dieses Energiegetränk bestellen. Die Light-Version ist für Diabetiker geeignet.

Infos: Tel. 071 422 27 50

www.oro-verde-fruits.com



KÜCHENTIPPS

Gemüse mit Klasse trotz bodenständiger Herkunft

Knollensellerie gilt als Wintergemüse. Doch im Gegensatz zum Stangensellerie, einem eigentlichen Sommergemüse, sind die Wurzelknollen ganzjährig aus Inlandsproduktion auf dem Markt. Und gerade im Winter profitieren wir am meisten von seinen zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen. Sie wirken nämlich entwässernd, blutreinigend und stärkefördernd. Sein kräftiges Aroma ist beliebter Bestandteil fast jeder Winter-suppe. Dabei könnte man dafür getrost den Suppen-

sellerie, eine Miniwurzeln mit Kraut, verwenden. Denn die aromatische Knolle kann eindeutig mehr. Trotz bodenständiger Herkunft ist der Knollensellerie ein überraschend vielseitiges und geschmacklich elegantes Gemüse. Mit der Kartoffel versteht er sich bestens, sei es im Salat oder im Püree. Der folgende Selleriegratin schmeckt allein oder zu einem Stück Fleisch.

Für 4 Portionen werden 2 mittlere Sellerieknollen in feine Scheiben gehobelt.



KNOLLEN-SELLERIE: Delikat, ob als Suppe oder Gratin.

Diese schichtet man in eine hohe, geölte Gratinform, würzt jedes Mal mit Parmesan, Salz, Pfeffer sowie wenigen Tropfen Olivenöl. Die ca. 10 Schichten fallen durchs 50-minütige Backen bei 220 Grad zusammen.

BUCHTIPP

EINE REISE NACH SIZILIEN

Italianità in Feinkultur: In «La Cucina di Berrardo» erzählt ein Zürcher Secondo die Geschichte seiner sizilianischen Familie. Und verrät dabei die schönsten Rezepte aus Vaters Heimat. Die Verpackung in der Holzbox, begleitet von einer Hörspiel-CD, sowie die nostalgische Optik der 50er-Jahre machen das Büchlein zu einem idealen Geschenk. Giovanni Di Berrardo wird auf seiner kulinarischen Reise begleitet vom Journalisten Matthias Mattenberger. 49 Franken, Werd-Verlag.

