

HÄPPCHEN



HEIMISCHES
im neuen Kleid

«Schweizer Küche neu interpretiert» heisst dieses 300-Seiten-Kochbuch im Untertitel. Was darunter zu verstehen ist? Etwa ein Pastetli, das mit Lauch-Heu dekoriert ist. Das schmeckt sicher und sieht «guet» aus, wie viele andere Rezepte in diesem schönen Band – der auch viel Traditionelles enthält. Daniela Bieder, Monika Hansen, Claudia Link, «Guet», Weberverlag, 49 Fr.



WEIN UND
WELLENGANG

Corona verkleinerte die Expovina massiv. Nun ankern erstmals seit 2019 wieder elf Weinschiffe am Zürcher Bürkliplatz, diesmal mit 160 Ausstellern. Gastland ist Armenien mit seinen Weinen aus autochthonen Trauben. 3. bis 17. November. expovina.ch



DIESE NUSS
HATS IN SICH

Omega 3, Vitamine, Spurenelemente – die Baumnuß ist voll mit Gesundem und schmeckt erst noch köstlich.

HERKUNFT – Es wird vermutet, dass der Nussbaum über Syrien und Anatolien nach Europa und mit den Römern dann in die Schweiz gelangt ist. Der Name Walnuss stammt vom mittelhochdeutschen «welsch nuz», was so viel bedeutet wie «von den Welschen, von den Romanen herkommend». Bis ein Nussbaum Früchte trägt, dauert es fünf bis zehn Jahre. Dann steigert sich der Ertrag jährlich, bis der Baum im Alter von 61 bis 80 Jahren den Höhepunkt mit maximal 55 Kilogramm Nussernte erreicht. **SAISON** – Zu Johanni, am 24. Juni, pflücken die drei letzten Mönche des Klosters Bigorio TI die noch grünen Nüsse von den

Bäumen. Sie legen sie in Grappa ein, den sie ebenfalls selber herstellen. Im September werden die nun schwarzen Nüsse gepresst, der Saft mit einer geheimen Gewürzmischung zum Ratafià verarbeitet. Der Name des Likörs kommt von «res rata fiat» aus dem Rechtshandel, das heisst «der Vertrag ist beschlossen» – was man gewöhnlich mit einem Schnaps bekräftigte. Die Saison für die reifen Nüsse beginnt

Ende September, Anfang Oktober, je nach Wetter. **VERWENDUNG** – Von allen Nüssen haben Baumnüsse den höchsten Gehalt an Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure. Sie ist essenziell für den menschlichen Stoffwechsel und den Bau der Zellen. Die Nüsse sind reich an den Vitaminen A, B1, B2, B3, C und E, an Zink, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Eisen, Kalzium und Pantothenäure. Die jungen Blätter verleihen Kartoffeln einen an Pilze erinnernden Geschmack. In Sirup eingelegt, passen grüne Nüsse zum Käsedessert. Die reifen Nüsse schmecken sowohl in Kuchen, Glace, im Brot, Salat oder im Müesli.

DAS ISST DIE WELT

IRISH STEW

Irischer Kartoffel-Lamm-Eintopf

Für dieses traditionelle Gericht aus Irland braucht es zwingend zwei typische Zutaten, die auf der Insel wachsen und gedeihen: Kartoffeln und Lammfleisch. Seit 1800 gilt Irish Stew als Nationalgericht, was so viel bedeutet wie: «Nicht-Irinnen und Nicht-Iren denken, dass die Irinnen und Iren sehr viel Irish Stew kochen und essen.» Dem ist aber nicht so, denn der Eintopf, der sich übrigens bestens auch auf dem Feuer kochen lässt, hat seine Bedeutung etwas verloren. Schuld daran könnte sein Image als Arme-Leute-Speise sein oder die Tatsache, dass statt Lammfleisch oft fettes Hammelfleisch verwendet wurde, dessen Geschmack nicht bei allen Esserinnen und Essern beliebt ist. Probieren lohnt sich allerdings, denn dieses herbstliche Gericht ist einfach zum Zubereiten und ein herzhafter Magen- und Seelenwärmer.



SO WIRDS GEMACHT

– **Zutaten** –
Für 4 Personen
800 g Lammvoressen (Schulter), Öl zum Braten, 2 Zwiebeln (gehackt), 2 Knoblauchzehen (gehackt), 300 g Karotten (in Stücken), ½ Sellerie (in Würfeln), ½ Weisskohl (in Streifen), 6 dl Bouillon, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 400 g festkochende Kartoffeln (geschält, je nach Grösse halbiert oder geviertelt)

– **Zubereitung** –
1. Fleisch im heissen Öl rundum anbraten. Zwie-

beln, Knoblauch und alle Gemüse bis und mit Weisskohl bei mittlerer Hitze mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, würzen, Lorbeer zugeben. Bei kleiner Hitze 1–1½ Stunden zugedeckt schmoren.
2. In den letzten 30 Minuten Kartoffeln zugeben.

Zubereitung:
ca. 15 Minuten
Schmoren:
ca. 90 Minuten

– **Tipp** –
Die doppelte Menge zubereiten. Das Gericht schmeckt aufgewärmt noch besser.

KÜCHEN
LATEIN

Was bedeutet
mijotieren?

Diese Zubereitungsart ist gar nichts für «Jufli», also für Menschen, denen es nicht schnell genug gehen kann. Beim Mijotieren brauchen Sie viel Geduld. Langsamkeit ist hier Gebot, denn mit dem Begriff, der wie fast alle Küchenwörter aus der französischen Sprache stammt, ist das schonende und deshalb langsame Garen von Speisen gemeint. Diese werden zugedeckt bei kleiner Hitze gedünstet oder geschmort. So behalten sie ihre Nährstoffe und haben Zeit, ihr Aroma zu perfektionieren.

EINGEKEHRT

Restaurant
HÔTEL
DE LA TRUITE

Vermutlich könnte man an diesem Ort schlecht kochen, Terrasse und Gaststube wären trotzdem voll – man hat beim Essen herrlich den Lac de Joux vor Augen. Doch die Küche ist gepflegt. Zweimal hatte ich in den letzten Jahren im «Truite» die Forelle, nach der das Hotel benannt ist; grad kehrten wir wieder ein, und ich war auch diesmal sehr zufrieden: schön cremig, eine orange Augenverwöhnerin die Kürbissuppe, reich belegt mit Steinpilzen die



Pilzschnitte. Was uns auch gefiel: Der Wirt hat ein Flair für gute Flaschen aus der Waadt und serviert ältere Jahrgänge zu fairen Preisen deziliterweise. Die Visite im «Truite», sie kann berauschen.

Thomas Widmer

HÔTEL DE LA TRUITE
Rue de la Poste 4, 1342 Le Pont VD,
021 841 17 71. hoteltruite.ch