

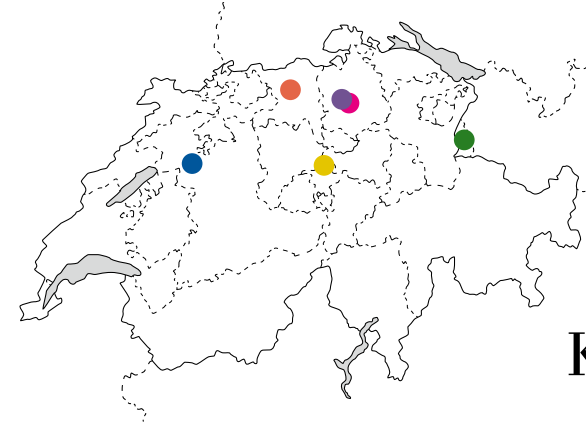
Das gute Geschäft Der Hofladen in der Stadt



● Das Beste von Wiese und Garten

Bei vielen geht der Weg direkt vom Bahnhof Bern Brünnen quer über den Platz und rein ins Einkaufszentrum Westside. Doch es lohnt sich, einen wirklich kleinen Abstecher zu machen. Denn zwischen Bahnhof und Westside auf der rechten Seite entdeckt man eine kleine Welt voll mit Schönem und Feinem. «flair Blumen- und Hofboutique» heisst der Hof- und Quartierladen – mitten in dem aufstrebenden Stadtteil. Seit April verkaufen Mirjam Allenbach und ihr Team Blumen, Leckereien und Bio-Produkte von Urs und Judica Altmann, die auf ihrem Kardenhof nicht nur Gemüse und Früchte ernten, sondern auch eine Vielzahl an Blumen pflücken. Aber auch die Produkte von verschiedenen anderen Bauern oder kleinen Manufakturen aus der Region findet man in den Regalen des liebevoll ausgestatteten Ladens. Nimmt man also die paar Schritte Umweg auf sich, wird man belohnt. Belohnt mit dem Duft einer Wiese, wenn sie in voller Blüte steht. Belohnt mit hausgemachtem Eingemachtem zum Probieren. Und belohnt mit Leckerem und Schönem zum Entdecken. Zusammengewachsene Kartoffeln, die in den Supermärkten aussortiert werden, findet man im flair als Herz-Kartoffeln. Hier sind Sirupe nicht einfach Sirupe, sondern flüssiges Glück oder ein Gute-Laune-Macher. Aus Schnapsgläsern wird ein Kranz geflochten und das gute Service von der Grossmutter gibt den wunderschönen Blumensträußen und Gestecken das gewisse Etwas. Und wer die Atmosphäre auf sich wirken lassen will, der geniesst in der Kaffeecke ein heisses Tässchen, eine kalte Glace oder einen Apfelsaft von der neuen Ernte.

flair Blumen- und Hofboutique, beim Bahnhof Brünnen, Riedbachstrasse 97, 3027 Bern; 031 992 37 31; Öffnungszeiten: Mo–Do 9–19 Uhr, Fr 9–20 Uhr, Sa 8–17 Uhr; www.blumenflair.ch oder www.facebook.com/flairWest



Kulinarische Adressen und Termine

● Es Rüeblì förs Büeblì ...

... Und auch für alle anderen Besucher des Aarauer Rüeblimärts. Der Aargau gilt als der Schweizer Rüeblì-Kanton, da ist es natürlich Ehrensache, dass dem Gemüse ein Tag gewidmet wird. Immer am ersten Mittwoch im November wird Aarau zur Rüeblìmetropole und die Marktgasse Graben leuchtet in der Farbe Orange. An rund 140 Marktständen finden die Besucher so einiges Leckeres zum Probieren und lernen dabei zugleich die Vielfalt der Lieblingsmahlzeit von Kaninchen kennen.

Aarauer Rüeblimärt, Mittwoch, 5. November 2014, 8–18 Uhr, Graben, Aarau; www.rueblimaert.ch

● Eine Gewürzreise in ferne Länder

Die ost- und südostasiatischen Länder werden weltweit für ihr Essen gerühmt. Der wichtigste Faktor in ihren Gerichten sind die Gewürze. Fingerwurz, Zitronengras oder Ingwer gedeihen in diesen Ländern in Hülle und Fülle. Im Gewürz-Kurs von Sobremesa lernen Sie die länderspezifischen Unterschiede und die wichtigsten Gewürze kennen und produzieren eine indonesische Sataymarinade, chinesisches Five Spice sowie eine kambodschanische Khmer Curry Paste für Ihre kulinarischen Reisen zu Hause.

Die Welt der Gewürze: Ost- und Südostasien, Sonntag, 23. November, 14–16.15 Uhr, Sobremesa – Begegnung rund um Esskultur, BachserMärt Kalkbreite, Zürich; www.sobre-mesa.com

● Träume der Dunkelheit

Die gelernte Grafikdesignerin und Zuckerartistin Sara Hochuli verbindet Design mit Gaumenfreuden. Ihre extravaganten und qualitativen Torten sind über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Auf traditionelle Saisonartikel an Ostern und Weihnachten verzichtet sie bewusst, dafür kreiert sie nun ihre erste Tortenkollektion. Unter dem Namen «Les Rêves d'Obscurité», übersetzt mit «Träume der Dunkelheit», fängt Hochuli die Schönheit der Herbst- und Winterzeit ein und kreiert Torten daraus.

Design-Kollektion «Les Rêves d'Obscurité» von Sara Hochuli, Les Gourmandises de Miyuko, Beckenhofstrasse 7, Zürich, Mo–Fr 8–18 Uhr, Sa–So 9–18 Uhr; www.miyuko.ch

● Wein, Wein... ach, wie fein

Brauchen Sie noch einen Wein zum Weihnachtsmenü? Dann haben Sie im November die Möglichkeit, neue erlesene Weine kennenzulernen. Mögen Sie Tessiner Weine, dürfen Sie das Ticinowine Festival, das dieses Jahr in Luzern gastiert, auf keinen Fall verpassen. Rund 40 Tessiner Weinproduzenten präsentieren dort ihre Weine aus der Sonnenstube der Schweiz. Muss es nicht zwingend ein Tessiner, aber mit Sicherheit ein Schweizer Wein sein, sollten Sie die erste Weinmesse mit ausschliesslich Schweizer Weinen unter dem Namen VinumRarum in Bern besuchen. Dort warten rund 600 Schweizer Weine auf Ihre Verkostung.

Ticinowine Festival in Luzern, Montag, 17. November 2014, Hotel Schweizerhof, Schweizerhofquai 2, Luzern; www.ticinowine.ch

VinumRarum – die 1. Weinmesse, Freitag, 28. November 2014, 15–21 Uhr und Samstag, 29. November, 11–20 Uhr, Kursaal Bern; www.vinumrarum.ch

● Wir essen die Welt

Der Mensch muss essen, will er leben. Täglich entscheiden wir aufs Neue, was zu Hause auf den Teller kommt. Unsere Entscheide haben aber nicht nur einen Einfluss auf unsere Gesundheit, sondern auch auf die Umwelt und das Leben anderer Menschen – hier in der Schweiz, in Afrika und anderswo auf der Welt. Die Ausstellung «Wir essen die Welt» lädt zu einer kulinarischen Reise der besondern Art ein. Sie beleuchtet Facetten rund um das Essen, die Nahrungsmittelproduktion, den Handel, den Genuss, das Geschäft, Hunger und Überfluss.

Wir essen die Welt – eine Ausstellung von Helvetas über Genuss, Geschäft und Globalisierung, noch bis zum 22. Februar 2015, Liechtensteinisches Landesmuseum Vaduz, Di–So 10–17 Uhr, Mi 10–20 Uhr; www.wir-essen-die-welt.ch

Ihre Tipps sind willkommen!

Etwas gesehen, gehört, gekostet, das in unsere Küchenagenda passt? Dann freuen wir uns über Ihre Meldung an redaktion@koch-magazin.ch. Wir werden die Einsendungen gerne prüfen und Passendes an dieser Stelle publizieren.



WIR ESSEN
DIE WELT



Auswärts ganz privat geniessen

Der Tisch im Wohnzimmer von Anita Rudin ist gedeckt. Vier Gäste erwartet die Bäuerin aus Eptingen. «Für mich ist es heute das erste Mal», erklärt Rudin. Nicht das erste Mal, dass sie überhaupt Gäste empfängt, sondern das erste Mal, dass sie Gäste im Rahmen des Projektes Swiss Tavolata empfängt. Dabei bekochen und bewirten Bäuerinnen und Landfrauen aus der ganzen Schweiz kleine Gästegruppen auf ihrem Hof, in ihrer Küche, Stube, im Garten, auf der Wiese oder in der Scheune. Der Verein Swiss Tavolata wurde vom schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband gegründet, soll authentische Küche und Tradition bieten und den Höfen einen zusätzlichen Verdienst ermöglichen. Auf einer Internetseite bieten die Frauen ein Menü mit regionalen Gerichten oder Familienrezepten an, für das sie einheimische Produkte, wenn möglich vom eigenen Hof, verarbeiten. So geniesst man bei Anita Rudin zum Beispiel ein UrDinkel-Menü. Eine kleine Führung am Anfang gibt einen Überblick, wie das Getreide gemahlen und ein Teil zu Teigwaren weiter verarbeitet wird. Einen Teil behält die Familie für den Eigengebrauch, der Grossteil wird verkauft. Und neu soll ein Teil für die Bewirtschaftung der Gäste verwendet werden. Die Gäste erhalten so einen Einblick in eine vielleicht unbekannte Welt, geniessen ein köstliches Drei-Gang-Menü und einen Abend mit vermutlich wildfremden Personen, wodurch interessante Begegnungen entstehen können.

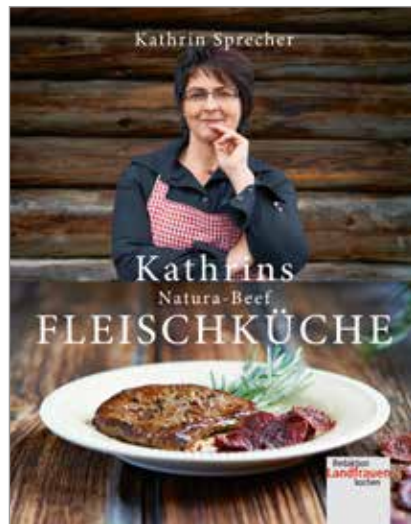
www.swisstavolata.ch



Ein Schmaus für Fleischliebhaber

Auch wenn vegetarische oder gar vegane Ernährung immer mehr im Trend liegt, gibt es immer noch viele, die ein Stück Fleisch auf dem Teller mögen. In diesem Fall sollte es aber nicht nur ein gutes Stück sein (am besten von Schweizer Tieren), sondern es sollte auch dementsprechend zubereitet werden. Bei Kathrin Sprecher kommt regelmässig Fleisch in die Pfanne. Zusammen mit ihrem Mann führt die Landfrauenköchin einen Bergbauernhof mit eigener Metzgerei, in der sie das eigens produzierte Natura-Beef verkauft. Unter dem Titel «Kathrins Fleischküche – Natura-Beef» präsentiert Sprecher 54 unkomplizierte Fleischrezepte aus ihrer eigenen Küche. Vom einfachen Spiessli über Plätzli à la minute im Kokosmantel und Saltimbocca bis hin zum Filet an einer Holunderbeeren- oder Haxen auf einem Wintergemüsebett kommt jeder Fleischliebhaber auf seine Kosten. Damit man sich ein Bild davon machen kann, welchen Teil vom Rind man gerade zubereitet oder isst, gibt es zudem eine kleine Fleischkunde, bei der die wichtigsten Fleischstücke vom Natura-Beef vorgestellt werden.

Kathrins Natura-Beef Fleischküche, Kathrin Sprecher, Redaktion Landfrauen kochen, Oberhofen, 2014. 32.– CHF.



Wenn Sie kulinarische oder kochtechnische Fragen haben, können Sie uns mailen, schreiben oder anrufen. Ihre Ansprechpartnerinnen sind Florina Manz, Ursula Weber und Tina Furer.

Unser Ratgeber-Telefon ist wie folgt besetzt:
NEU: Dienstag, Mittwoch und Freitag, jeweils von 14.30–16.30 Uhr.

Per Mail oder Post erreichen Sie uns selbstverständlich täglich, aber es kann einen Moment dauern, bis wir Ihre Anfrage beantworten können.

Telefon-Ratgeber: 0900 30 29 39 (Fr. 0.90/Minute)
 E-Mail: redaktion@koch-magazin.ch
 Redaktionsadresse:
 KOCHEN, Weissenbühlweg 40, 3007 Bern

In einem Wir schauen der launischen Forelle aber nicht beim Schwimmen zu, sondern geniessen sie auf dem Teller in süsser Ruh.

Bächlein helle ...

Gebackene Forelle mit Mandelbutter

Für 2 Pers.

Fische gehen zu Fischen, so ist es gesagt. Ich finde jedoch, dass einige Gewürze trotz langem Haltbarkeitsdatum viel Aroma schon einige Zeit vor dem Ablaufdatum verloren haben. Ganze Gewürze halten ihr Aroma vermutlich wesentlich länger. Aber selbst gemahlene Gewürze werden oft beim Mahlen nicht so fein wie die gekauften. Was können Sie mir empfehlen?
 A. Habicht, per E-Mail

- 2 ganze Forellen, je 350–400 g
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3–4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Mandelblättchen
- 40 g Butter

1. Die Forelle mit 200 g Wasser waschen und trocken tupfen.
 2. Die Forelle in einem grossen Topf mit kaltem Wasser kochen. Das Wasser sollte bis zum Hals der Forelle reichen. Das Wasser sollte mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische mit Olivenöl bestreichen.
 3. Die Forelle in einem Backblech auf dem Ofen bei 200°C backen. Die Forelle sollte 20 Minuten backen.
 4. Die Forelle mit Zitronenscheiben garnieren.
 5. Die Forelle mit Mandelbutter bestreichen.

6. Die Forelle mit Mandelbutter bestreichen.
 7. Die Forelle mit Mandelbutter bestreichen.
 Dazu passen Weisswein oder Salzkartoffeln.

Pro Portion: 43 g Eiweiss
 42 g Fett 4 g Kohlenhydrate;
 575 kcal 2385 kJ

