

# GENUSS

EIN RATGEBER FÜR ETWAS MEHR LEBENSQUALITÄT !

4

TIPPS

**WIE SIE IHREN GENUSS  
STEIGERN KÖNNEN**

Dr. René Proyer -  
Die Positive  
Psychologie

Ivo Adam -  
Hinter den  
Kulissen

Heini  
Schwarzenbach -  
Beim rösten kann  
vieles beeinflusst  
werden.

André Jaeger  
Essen ist Ge-  
nuss, Kultur und  
Gesundheit zu-  
gleich.



ANDRÉ JAEGER  
FOTO: ZVG ANDRÉ JAEGER



## DEN MOMENT AUSKOSTEN

**Linda Fäh** und wie Missen neue Energie tanken.

FOTO: THOMAS BUCHWALDER

ANZEIGE



  
GRAND HOTEL KRONENHOF  
PONTRESINA  
\*\*\*\*\*

### Winterliche Hochgenüsse in Pontresina

Tanken Sie Energie und Kraft umgeben von der prächtigen  
Bergkulisse im beliebtesten Hotel der Schweiz\*.

Vom 3. bis 19. Dezember 2010 sowie vom 12. bis 19. Januar 2011 profitieren  
Sie von unserem **Winter Special** mit attraktiven Preisen ab CHF 395 pro Nacht  
für 2 Personen im schönen Doppelzimmer inkl. Halbpension.

\*HolidayCheck Award 2010



## CHALLENGE



**KOCHEN LASSEN**  
In neuen Lokalen kann man auf spannende Entdeckungsreise gehen.  
FOTO: SHUTTERSTOCK

Wer nicht genießt, wird ungeniessbar, sagt Konstantin Wecker. Er hat Recht. Doch zum Genuss zu kommen, scheint oft nicht ganz einfach. Dabei muss man sich nur auf den Weg machen, vielleicht ein wenig Neues wagen. Ganz geniesserisch halt

## Lustvoll unentwegt suchen

**W**oher kommt der Genuss? Sprachgeschichtlich gesehen kommt das Wort «Genuss» von «fangen» oder «ergreifen» her. «Carpe diem», sagte einst der Römer Horaz: «Pflücke den Tag». Was wir heute oft übersetzen mit «nutze den Tag» könnte genau so gut heissen: «Geniesse den Tag». Der griechische Philosoph Epikur schliesslich, bezeichnete den Genuss als höchstes Gut. Er allerdings meinte das Freisein von Störung und Schmerz. Übrigens, der Duden merkt zum Genuss lakonisch: «Freude haben an etwas», etwas innehaben, benutzen oder gebrauchen.

#### Suchen wir wirklich das Schlaraffenland?

Freuen müssen wir uns also, damit wir geniessen können, und zudem etwas sozusagen fangen - «ergattern» - es nutzen. Statt dessen wollen wir viel lieber «einfach geniessen», sprich uns zurücklehnen, uns dem «seligen Nichtstun» hingeben, die gebratenen Hühner sollen uns in den geöffneten Mund fliegen, Bier und Wasser unsere Kehle oh-

ne unser Zutun hinunter rinnen: Sprechen wir von Genuss, meinen wir heute häufig eine Art Schlaraffenland.

Was wäre, könnten wir dies alles miteinander verbinden: Das Schlaraffenland mit dem Ergattern und dem Benutzen. Es wäre eine ideale Welt. Die Sachen flögen uns zu und doch müssten wir - um die Freude daran zu steigern - etwas dafür tun.

#### Tauchen Sie ein...

Es gibt sie, diese Welt - Sie müssen nur in sie eintauchen. Wann waren Sie das letzte Mal auswärts Essen? Wann sind Sie das letzte Mal an einer Bar gessen? Wann haben Sie das letzte Mal in einem Hotel übernachtet? In den vielen gastronomischen Betrieben der Schweiz, fliegen Ihnen die gebratenen Hähnchen sozusagen in den Mund. Der Küchenchef und seine Crew geben sich ausserordentlich Mühe, Ihnen, ihrem Gast, wohl schmeckende Speisen auf Ihren Teller zu zaubern. Eine freundliche Service-Angestellte oder ein Service-Mitarbeiter bringt Ihnen lächelnd den Teller direkt an den Tisch. Vor Ihren Augen entstehen an Bars feine Drinks; im Hotel steigen Sie ins gemachte Bett und entspannen sich die Nacht über.

#### GASTRONOMIE

«Niemand kann Ihnen vorschreiben, was Sie zu geniessen haben.»



**Klaus Künzli**  
ist Zentralpräsident von GastroSuisse, dem Verband für Hotellerie und Restauration in der Schweiz.

#### Eine Welt voller Genuss. Nur für Sie.

Das Schlaraffenland allerdings will gefangen werden. Sie, liebe Leserin, lieber Leser, haben Ihre Vorlieben und ihre Abneigungen - wie jeder von uns. Um Genuss zu finden, müssen wir immer wieder ausprobieren, neue gastronomische Betriebe entdecken. Und das ist quasi Arbeit: jene Restaurants, Hotels, Bars zu «ergattern», die zu Ihnen passen, Ihnen jene Atmosphäre, jenen Service bieten, die Sie sich wünschen. Genau da beginnt Genuss. Denn ob Sie lieber Hamburger essen oder feinste Frischküche, ob Sie lieber Whisky mögen oder Wein zum Essen, ob Ihr Bett hart sein soll oder ganz weich: Ihre persönlichen Genusskomponenten kann Ihnen niemand vorschreiben. Rund 30'000 gastgewerbliche Betriebe in der ganzen Schweiz warten nur auf eines: von Ihnen entdeckt zu werden. Sie alle wollen Ihnen Genuss bieten. Genuss, der, wie Shakespeare schon sagte, erjagt werden muss.

Entdecken Sie die Vielfalt der Schweizer Gastronomie für sich. Probieren Sie aus. Jagen Sie. Und lehnen Sie sich am Ende genüsslich zurück, um jede gastronomische Bereicherung, die Sie ergriffen haben, so richtig zu geniessen. In diesem Sinne: carpe diem!



#### WIR EMPFEHLEN



**Willi Frei**  
Weinberater

S. 10

«Mit sechs bis acht Weingläser ist man gut dran.»

**Sich verwöhnen lassen** S. 9  
Wellness im Heu und Bad in der Molke

**Erstklassige Zigarren** S. 12  
Die hohe Kunst der handgerollten Zigarre.

**Edles Nass** S. 13  
Mineralwasser à la carte.

SEITE 06



**Ivo Adam**  
Spitzenkoch, Gastronom, Buchautor und Tausendsassa

FOTO: GUY PIERRENOUD

# MEDIA PLANET

We make our readers succeed!

GENUSS, 5 AUSGABE,  
NOVEMBER 2010

**Managing Director:** Fredrik Colfach  
**Editorial Director:** Benjamin Schwager  
**Layout:** Triin Metusalet

**Project Manager:**  
Reto Rudin  
**Tel.:** +41 (0)43 540 73 09  
**E-mail:**  
reto.rudin@mediaplanet.com

**Distribution:** Tages-Anzeiger

**Druck:** Ringier Print Adligenswil

**Kontakt bei Mediaplanet:**  
Sebastian Zollinger  
**Tel.:** +41 (0)43 888 73 17  
**E-mail:** sebastian.zollinger@mediaplanet.com

Das Ziel von Mediaplanet ist, unseren Lesern qualitativ hochstehende redaktionelle Inhalte zu bieten und sie zum Handeln zu motivieren, somit schaffen wir für unsere Inserenten eine Plattform um Kunden zu pflegen und neue zu gewinnen.

ANZEIGE



# 57. Zürcher Wein-Ausstellung

4. – 18. November 2010, 12 Schiffe am Bürkliplatz Zürich. [expovina.ch](http://expovina.ch)



Da isst jeder gern vegetarisch. [www.hiltl.ch](http://www.hiltl.ch) **HILTL**

SEIT 1898

## INSPIRATION

**Frage:** Was ist beim Essen wichtig?**Antwort:** Essen ist Genuss, Kultur und Gesundheit zugleich.

# Eine paradiesische Welt jenseits von Fertigpizza

## LEIDENSCHAFT

## BOTSCHAFT

«Genuss kann auch ein Stück Brot sein», sagt André Jaeger bestimmt. Wer erwartet, dass ein Koch mit 19 Gault Millau Punkten eher von Kaviar und Hummer schwärmt, wird von Jaeger bald eines Besseren belehrt: «Für mich ist Genuss etwas ganz anderes wie Luxus. Luxus ist Champagner und Kaviar, Genuss ist es, aus einfachen, guten Produkten etwas mit Liebe und Sorgfalt zuzubereiten.» So kann auch eine einfache Kartoffel Genuss bedeuten, oder eine frische Spargel im Frühling. Oder auch, die ersten Maroni aus ihren braunen Hüllen zu schälen und sie mit Blick auf die rot-gelbe Feuerpracht des Herbstwaldes genussvoll zu verspeisen. Oder eben ein perfektes Stück Brot - etwas ganz Spezielles für Jaeger. «Ich liebe Brot über alles», schwärmt er. «In der Schweiz sind wir sehr verwöhnt - es gibt nirgendwo sonst so fantastische Brotsorten aus kleinen Bäckereien oder Bauernhöfen auf dem Land.»

Bei André Jaeger merkt man schnell: Er spricht gerne übers Essen. Jedem Wort entnimmt man seine Liebe zum Kochen, die Leidenschaft für gute Produkte. Oft benutzt er Worte der Superlative, um Essen zu beschreiben, spricht von fantastischen Suppen, himmlischen Fischen und perfekten Pilzen. Die Freude ist ansteckend, die Begeisterung sympathisch. Trotz den ausgefallenen

Schlemmer-Menüs, die er in seinem Restaurant «Fischerzunft» in Schaffhausen auf die Teller zaubert, bleibt Jaeger aber ein bodenständiger Mensch, verbindet Genuss auch mit Askese. «Ich denke, es muss nicht jeden Tag ein teures Rindsfilet sein - aber einmal in der Woche etwas besonderes, das man zusammen mit der Familie kocht und genießt, das ist etwas Wunderbares.»

**Gute Kost statt Convenience**

Im Zeitalter von Convenience-Food und Essen aus Beuteln wird es immer schwieriger, gute Nahrungsmittel zu finden. André Jaeger bedauert dabei vor allem die Uniformität des Geschmacks: «Alle Lebensmittel schmecken mittlerweile ähnlich, sie verlieren ihren Charakter.» Verständnis für das Essen aus der Fertigpackung hat er trotzdem: Heutzutage könne man mit Convenience sehr viel machen, den Gästen ungläubliche Sachen auf-tischen, fast ohne Aufwand. Dennoch, betont er, dürfe das Metier des Kochens nicht verloren gehen. «Man muss Zugang zu vollwertigen, gesunden, geschmackvollen Lebensmitteln haben. Es ist eine Verantwortung, die wir für die nächste Generation tragen.»

Seine Leidenschaft für gute Produkte und seine Bestimmtheit, dass diese viel zu Gesundheit und Lebensfreude beitragen können, erinnern an den englischen Starkoch Jamie Oliver. Und wie Oliver ist auch Jaeger überzeugt, dass man das Problem der

## PROFIL

**André Jaeger**

■ absolvierte eine Kochlehre im Hotel Beau-Rivage Palace in Lausanne. Nach der Lehre ging es an die Hotelfachschule und weiter nach Hongkong, wo er fünf Jahre verbrachte. Diese Jahre prägten ihn stark: Mit seinem Betrieb «Fischerzunft» ist er Vordenker der ost-westlichen Küche.

schlechten Ernährung bei der Wurzel packen sollte - bei den Kindern und Jugendlichen. «Viele belächeln Jamie Oliver», sagt Jaeger. «Aber was er erreicht hat, ist brillant: Er hat Kochen für Junge wieder salonfähig gemacht, ja sogar trendy.» In diesem Sinne sollten sich mehr Köche die Mühe nehmen, um sich mit jungen Menschen auseinanderzusetzen und sie darauf zu sensibilisieren, dass es eine paradiesische Welt des Geschmacks ausserhalb von gefrorener Fertigpizza gibt.

**Gesunde Pausenbrote für Kinder**

Diese Parallelwelt sollten auch Kinder entdecken, da hier die Grundsteine für die Geschmacksbildung gelegt werden. «Es muss nicht immer ein Sandwich mit hochraffiniertem Weissmehl sein», macht Jaeger ein Beispiel. «Sondern ein gutes Brot mit knackigem Salat, reifen Tomaten, Käse oder Schinken - vollwertige Kost, die gesund hält.» Am einfachsten geht dies, wenn die Eltern mit den Kindern zusammen kochen, einfache Kreationen wie Pasta zubereiten und die Lust der Kinder auf mehr wecken.

Denn gutes Essen, und auch Kochen, ist ein Ur-Instinkt vom Mensch, ist sich Jaeger sicher. «Die ersten Menschen haben gelebt, um zu essen.» Dies habe sich auch nicht gross geändert - es gäbe so viele Länder mit einer beeindruckenden Esskultur. Jaeger spricht über die faszinierenden Gerichte

Asiens, die grandiose Küche Marokkos, aber auch von Griechenland, Japan oder Indien. «Wo auch immer man hin geht, es gibt dort eine Essenskultur, weil der Mensch intuitiv und instinktiv weiss, dass dies eine seiner Lebensaufgaben ist.» Von der Taufe bis zum Begräbnis trifft sich der Mensch auch immer wieder am Tisch, verbindet Essen mit Geselligkeit. «Dieses Zelebrieren des Essens muss man weitergeben», betont Jaeger einmal mehr. Die Wichtigkeit der Weitergabe liege aber nicht nur im Genuss, sondern auch in der Gesundheit. Die weltweiten Gesundheitskosten sind mittlerweile an einem historischen Hoch angelangt, und Jaeger ist sich überzeugt, dass die Ernährung eine grosse Rolle spielt: «Die Menschen haben sich krankgegessen», sagt er.

Ein Nebeneffekt der gesunden Ernährung sei aber klar der Genuss. Vollwertige, saisonale Kost, liebevoll zubereitet und langsam gegessen - das tut sowohl dem Körper wie auch der Seele gut. Dieser Anspruch an das Essen, die Philosophie des Genusses, hat offenbar Früchte getragen: André Jaeger hat nicht nur 19 Gault Millau Punkte, sondern wurde auch zweimal Chef des Jahres. Ein bemerkenswerter Erfolg für seine Prinzipien - und seine Leidenschaft.

JESSICA KING

redaktion.ch@mediaplanet.com

ANZEIGE



**Feine Gäste · Feines Essen**  
**Feine Getränke · Einmaliges Ambiente**

**www.bei-tony.ch**

**Restaurant Turm**  
Obere Zäune 19, 8001 Zürich  
Tel. 043 268 39 40

**Erlebnisrestaurant Triibhuus**  
Salzweg 50, 8048 Zürich  
Tel. 044 434 10 30

**Restaurant Mexikano**  
Niederdorf 13, 8001 Zürich  
Tel. 044 260 56 46

**Rest. Casa Mediterranea**  
Schlierenstrasse 9, 8902 Urdorf  
Tel. 044 734 15 05

**Tony's Vino SA**  
Rautstrasse 75, 8048 Zürich  
Tel. 079 402 40 44

TIPP

1

KOCHEN SIE MIT FRISCHEN ZUTATEN



**ANDRÉ JAEGER MIT LEBENSPARTNERIN JANA ZWESPER**  
Zusammen mit der Familie etwas besonderes kochen und geniessen, das ist etwas Wunderbares.  
FOTO: ZVG ANDRÉ JAEGER

5

ANDRÉ JAEGER'S TIPPS

- 1** An Wochenmärkte gehen. In jeder kleineren und grösseren Stadt wie auch auf dem Land gibt es Wochenmärkte, an denen frische, saisonale Pilze, Käse, Brote, Gemüse und Früchte zu kaufen sind. Die Produkte wurden teilweise selber hergestellt. Mit diesen Leuten, den Bäuerinnen und den Metzgern, sollte man sprechen und nach Rezepten fragen. Oft verraten sie mit leuchtenden Augen ein Superrezept; dazu gibt es menschliche Begegnungen, die unglaublich gut tun.
- 2** Nicht zu kompliziert denken. Es muss kein Luxus-Fünfgänger sein, man sollte bei den Basics anfangen: Was hat man gerne? Welche Erinnerungen an gute Gerichte hat man? Diese Gedanken kann man dann aufgliedern in Suppen, Pasta, Salate und weitere Gerichte. Als nächster Schritt kann man dann nach Rezepten googeln.
- 3** Mit etwas Einfachem anfangen. Ein Tomatensalat mit Basilikum braucht lediglich knackige Tomaten, frisches Basilikum, Zwiebeln, Olivenöl und etwas Essig - und schon hat man einen herrlichen Salat, der auch gesund ist.
- 4** Kochbücher kaufen. Das Schlimmste am kochen lernen ist es, einen Entschluss zu fassen - so wie das erste Mal joggen auch am Schwierigsten ist. In Büchergeschäften hat es aber so viele gute Kochbücher für Anfänger, dass dieser Schritt nur halb so schlimm ist, wie erwartet. Es gilt einfach, auf Convenience zu verzichten und einfach mal Rezepte ausprobieren.
- 5** Geduld haben. Beim ersten Mal wird etwas vielleicht misslingen, beim zweiten Mal gelingt es, und beim dritten Mal ist es bereits himmlisch gut.

ANZEIGE

**NEW Tischgrill**

**Buchen Sie jetzt den Gaucho-Tischgrill-Event für Ihre Mitarbeiter**

**GAUCHO Catering**  
powered by **dolce far niente gmbh**  
Badenerstrasse 589, 8048 Zürich  
Tel. 044 260 72 72,  
info@dolcefarniente.ch  
www.dolcefarniente.ch

**MOLINO PIZZERIA RISTORANTE**

**Viva Italia Cucina tradizionale!**

Bei uns erleben Sie die wahre Italianità mit typischen Spezialitäten, wie man sie normalerweise nur in Italien geniessst. Unsere ausgezeichneten Pizzas, frischen Teigwaren, erlesenen Fleisch- und Fischgerichte können Sie 7 Tage in der Woche geniessen!  
«Buon appetito!»

**Ristorante FRASCATI**  
Bellerivestrasse 2, 8008 Zürich, Tel. 043/443 06 06

**Ristorante Pizzeria MOLINO**  
Limmatquai 16, 8001 Zürich, Tel. 044/261 01 17

**Ristorante Pizzeria MOLINO**  
Stauffacherstrasse 31, 8004 Zürich, Tel. 044/240 20 40

www.molino.ch

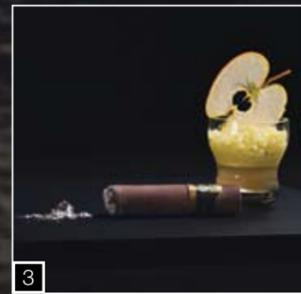
## INSPIRATION



1



2



3

**IVO ADAM**  
**1. «Das war gut. Was kommt als Nächstes!»**  
 FOTO: GUY PIERRENOUD

**FRISCH GEPRESST**  
**2. Das neue Buch**  
 FOTO: ZVG IVO ADAM

**NEUE KOMBINATION FÜR DIE SINNE**  
**3. Abbild des Rezeptes auf der rechten Seite.**  
 FOTO: ZVG IVO ADAM

# «Ich bin ein perfektionierender Minimalist»

■ **Frage:** Was schmeckt im Herbst besonders gut?

■ **Antwort:** Trauben. Wild. Marroni. Am besten schmecken saisonale Gerichte, wenn sie aus einem Umkreis von höchstens 100 Kilometern stammen.

## HINTERGRÜNDE

Ivo Adam ist 33 Jahre jung, aber längst ein Gourmet-Star. In Ascona führt der Berner Seeländer das «Seven» am See und weitere «Seven»-Restaurants. Kürzlich wurde ihm die Ehre zuteil, als jüngstes Mitglied in die «Grandes Tables de Suisse» gewählt zu werden.

■ **Ivo Adam, lesen Sie Kochbücher oder schreiben Sie nur welche?**

Meine Sammlung umfasst mehr als 400 Kochbücher, das älteste datiert von 1800. Ich kaufe sie nicht, um Rezepte nachzukochen, sondern zur Inspiration. Am wertvollsten für mich sind die Bücher, die von meinem Urgrossvater stammen, der Confiseur war. Die Seiten sind voller Caramel und Schokolade. Wichtig sind mir auch die Kochbücher der Meisterköche Anton Mosimann und Dieter Müller. Ich bin wie Mosimann im Berner Seeland aufgewachsen und habe bei ihm gearbeitet. Und Müller schrieb einmal, er sei am stärksten durch Ernesto Schlegel im Berner «Schweizerhof» geprägt worden, wo ich später Sous-Chef war.

■ **Wann fanden Sie den Weg in die Küche?**

Meine Mutter war alleinerziehend und berufstätig, deshalb begann ich als Primarschüler, das Abendessen zuzubereiten. Oft war ich bei den Grosseltern und durfte beim Backen und Einmachen helfen, und ich lernte, wie ein Käsekuchen mit selbst gemachtem Teig schmeckt. Beide Grossmütter leben noch und sind wie meine Mutter stolz auf mich.



«In der Gastronomie braucht es Leidenschaft und Hingabe.»

**Ivo Adam**  
 Spitzenkoch, Gastronom, Buchautor und Tausendsassa

■ **Wieso lernten Sie Koch? Es gibt leichtere Berufslehren.**

Ohne Training schafft man auch im Hochsprung nie mehr als 1.50 Meter. Andere gingen lieber ins Kino, ich trainierte für die Nationalmannschaft und gewann Weltmeisterschafts- und Olympiatitel. Jetzt besitze ich viele Me-

■ **Kochen ist zeitaufwändig. Woher nahmen Sie die Zeit für all die Wettbewerbe?**

Ohne Training schafft man auch im Hochsprung nie mehr als 1.50 Meter. Andere gingen lieber ins Kino, ich trainierte für die Nationalmannschaft und gewann Weltmeisterschafts- und Olympiatitel. Jetzt besitze ich viele Me-

## FACTS

■ **Das neue Buch von Ivo Adam**

■ **Das neue Buch von Ivo Adam** liest sich so, wie es geschrieben wurde: Als Tischgespräch mit Freunden über kulinarische Anekdoten und mündlich aufgebauchte Rezepte. Man verhängt in einem Thema, schweift ab und schenkt nochmals Wein ein. Bebildert mit frisch

gepressten Lebensmitteln.

■ **Wie lange dauert ein Arbeitstag in der Restaurantküche?**

Für meine Köche etwa zehn Stunden. Ich bin der Dirigent von 110 Mitarbeitern in drei Betrieben in Ascona. Ich bin stolz auf meine Köche, kann gut delegieren, aber die Kontrolle ist Chefsache. Ich bin der Gerichte-Designer, gebe Ideen, komme zum Probieren und stehe am Abend am Pass, wenn die Teller hinausgehen.

■ **Üben Sie neue Gerichte ein?**

Am Morgen bei der Sitzung gibt es Warenkunde: Was hat jetzt Saison? Aha, Marroni, Kürbis, Wild, Trauben. Was kann man damit machen? Ein schöner Teller ist grosses Kino. Ich mag einen Hauptdarsteller und etwa zwei Neben-

rollen. Wir haben die Essenz aus 150 Kilo der aromatischen Americano-Trauben eingefroren. Dank einem Onkel lernte ich im Piemont die Haselnüsse und den Moscato d'Asti kennen. Nun gibt es bei uns ein November-Dessert: Halbgefrorenes mit karamellisierten Haselnüssen, Moscato-Granité und Panettone - il Piemonte meets Ticino.

■ **Wie gelingt es heute den Köchen, so schlank zu sein?**

Wenn ich koche, esse ich sehr wenig. Wenn ich nicht koche, esse ich sehr viel. Zum Glück neige ich nicht zu Übergewicht. Ich nehme mir manchmal Zeit, auf dem Monte Verità zu joggen, auf dem Lago vor der Tür zu wakeboarden und im Winter in den Bergen zu snowboarden.

■ **Was essen Sie privat?**

Am liebsten lasse ich mich von Berufskollegen bekochen. Für meinen 33. Geburtstag war ich fünf Tage in New York und ass in den Restaurants von Kollegen. Zu Hause kocht meist meine Freundin, und wenn sie keine Zeit hat, gibt es Brot und Käse, dazu einen Tessiner Wein - ich führe 120 davon auf der Restaurantkarte. Wir haben daheim immer im Vorrat, was nicht sofort gegessen sein muss, also Joghurt und Käse, Trockenfleisch, Früchte, regionales Gemüse.

■ **Haben Ihre Gäste ein Lieblingsgericht?**

Ich wechsele saisonal und monatlich, insgesamt gibt es 150 Gerichte pro Jahr, aber einige stehen seit dem Anfang immer auf der Karte: Das Cigar-Parfait, dessen Rezept nebenan steht, und der Hummer in einer Tahiti-Vanillesauce mit Couscous, reifen Mangos und Limonenfilets. Das Kreieren von Gerichten ist nie zu Ende. Neues Menü - neues Glück!

## IVO ADAM'S REZEPT

### Cigar-Parfait mit Whisky-Gelee und Apfel-Granité

Schon die Zubereitung und die Gerätschaften sind spektakulär und innovativ. Es braucht dazu eine kleine Wasserpfeife, Bong genannt, die viel zierlicher ist als die bekannten Nargilehs oder Shishas. Und am Anfang braucht es vielleicht auch ein wenig Mut, um an dem Rohr, an dem sonst der Rauch mit den Lippen eingesaugt wird, einen normalen Staubsauger anzuschliessen. Er zieht die Zigarre, die an der Röhre aufgesteckt und angebrannt wird, durch die sonst die Raic-Zutaten eingefüllt werden, zügig durch, damit der Rauch den Rahm in der Bong aromatisiert. «Der Staubsauger schafft ein Vakuum», erklärt Ivo Adam. «Auf diese Weise brennt die Zigarre blitzschnell ab.»

### Zutaten für Cigar-Parfait und Schokolade-Zigarren

1 Zigarre (Ivo Adam verwendet meist kubanische Montecristo-Zigarren)

2,5 dl Rahm  
 125 g Eigelb  
 100 g Zucker  
 20 g Glukose  
 1 dl Wasser  
 2 Blatt Gelatine, eingeweicht  
 1 EL Single Malt Whisky  
 Bitterschokolade, flüssig, temperiert  
 Staubzucker, Lakritzpulver, Lebensmittelfarbe

### Zubereitung

1 dl vom Rahm in eine kleine Wasserpfeife (Bong) füllen, Zigarre aufstecken und anbrennen, Staubsauger am Saugrohr anschliessen, durchziehen. Kühl stellen.

Eigelb aufschlagen. Zucker, Glukose und Wasser aufkochen. Gelatine beifügen, auflösen. Heissen Sirup ins Eigelb laufen lassen, 5 Minuten kalt schlagen. Whisky beifügen. Geräucherten Rahm mit restlichem Rahm aufschlagen, unter die Eimasse heben.

Bitterschokolade in Röhrenform giessen, Zigarren herstellen. Parfait in Röhren abfüllen, einfrieren. Für Asche: Staubzucker und Lakritzpulver mischen.

### Whisky-Gelee

2 dl Single Malt Whisky  
 0,5 dl Zuckersirup (Zucker und Wasser aufkochen)  
 0,5 dl Apfelsaft, mit Kohlensäure  
 1 g Agar-Agar (pflanzliches Verdickungsmittel)

Alle Zutaten ausser Whisky aufkochen. Auf 40 Grad abkühlen lassen, Whisky beifügen, mischen. In Gläser abfüllen. Kühl stellen.

### Apfelgranité

30 g Birnendicksaft  
 0,2 dl Zuckersirup (Zucker und Wasser aufkochen)  
 1 dl Apfelwein  
 3 dl saurer Apfelsaft  
 0,5 dl Zitronensaft

Alle Zutaten mischen. Auf Blech giessen und einfrieren. Während dem Gefrieren mehrmals mit einer Gabel zerstochnern.

# VOGLIO IL MEGLIO



SINCE 1953  
**DI BENNARDO**  
ESSENCE of ITALY



Morgartenstrasse 5 • 8004 Zürich • Tel. +41 (0)44 451 04 65  
www.dibennardo.ch • info@dibennardo.ch

## TIPPS

GENUSS

«Nichts verhindert den rechten Genuß so wie Überfluß.»

\* In Zeiten des Überflusses wird es immer schwieriger Qualität der Quantität zu bevorzugen. Die breite Masse zieht Fast-Food oft aus Kosten- und Zeitgründen den Delikatessen vor. Aufgrund der vielen negativen Folgen ist es an der Zeit, sich mit frischen und natürlichen zu ernähren.



## WIR HEISSEN SIE HERZLICH WILLKOMMEN IN DER RÖSSLI-BAR

Im klassischen Ambiente  
wo sich jung und alt zusammen  
finden um mit Freunden einen herzlichen  
Abend zu genießen.



Rössligasse 7 • 8001 Zürich • www.roessli-bar.ch



# FEINKOST & CATERING



[www.moreira-gourmet.ch](http://www.moreira-gourmet.ch)

Oberwachtstrasse 2 / 8700 Küsnacht  
Tel. +41(0)43 266 85 00 / Fax +41(0)43 266 85 01  
info@moreira-gourmet.ch

## NEWS

# VON WELLNESS UND SONNENSCHNEIN

■ **Frage:** Kann man Genuss in einfachen Sachen finden?

■ **Antwort:** Unbedingt – auch ein Stück Schokolade kann Genuss sein.

■ **Linda Fäh, was ist für dich Genuss?**

Genuss kann sehr vieles sein. Es fängt schon bei sehr einfachen Sachen an wie relaxen, ein Buch lesen, einen Spaziergang an der frischen Luft machen, Wellnessen... Das sind momentan meine genussvollsten Tätigkeiten.

■ **Was bedeutet für dich Wellness?**

Mit Wellness meine ich nicht unbedingt einen dreitägigen Aufenthalt in einem Luxus-Spa, sondern auch, einfach mal in einen Whirlpool zu sitzen oder an der Sonne zu liegen, die Seele baumeln und die Ruhe einkehren zu lassen. Ein verlängertes Wochenende ist natürlich perfekt, passt aber nicht unbedingt in meinen vollen Terminkalender. Als Miss Schweiz hatte ich für Wellness sowieso nicht viel Zeit, nur ab und zu einen halben Tag.

■ **Die Miss-Zeit tönt nach einer stressigen Zeit: Wieviel Genuss blieb hier überhaupt noch übrig?**

Das Jahr als Miss Schweiz habe ich im Allgemeinen extrem genossen, es war aber ein ganz anderer Genuss als Wellness. Es war ein einmaliges Erlebnis – und ich habe es genau deshalb genossen, da nur ich in diesem Jahr diese aufregenden Sachen erleben durfte.



Linda Fäh  
Miss Schweiz 2009  
FOTO: THOMAS BUCH-  
WALDER

■ **Welche Sachen hast du besonders genossen?**

Die Kreativität im Missen-Jahr war für mich etwas sehr Spezielles: Jeder Tag war anders. Ich habe auch viele verschiedene Leute kennengelernt, entweder durch Buchungen oder Prominenz an Anlässen. Es sind viele Freundschaften entstanden, die bis jetzt halten. Dazu konnte ich sieben Mal ins Ausland, reiste bis nach Miami oder Südafrika.

■ **Wie wichtig ist dir Genuss in der Arbeit?**

Sehr wichtig. Ich mache meinen Job überaus gerne – ein Privileg, ich weiss. Aber es ist auch wichtig, während der Arbeit Pausen zu machen, um für fünf Minuten auf den Balkon zu stehen und ein Schokoladestückchen zu geniessen. Man sollte immer wieder bewusst eine Pause einlegen, innehalten, und diesen Moment voll auskosten.

■ **Aber diese Zeit, diese fünf Minuten auf dem Balkon, die gibt es ja nicht immer.**

Das stimmt, aber man kann sich anpassen. Für mich wurde während dem Missen-Jahr beispielsweise das Autofahren zum Genuss. Ich war sehr oft sehr lange Strecken unterwegs. Das Autofahren wurde dann meine Zeit, in der ich alleine sein konnte, meine Lieblingsmusik hören und ein bisschen Schokolade essen konnte. Ich baute zudem ab und zu ein paar Tage Wellness und Sport ein, um Kraft zu tanken.

■ **Du hast jetzt immer wieder Schokolade angesprochen – ist Essen für dich auch ein Genuss?**

Ja! (lacht) Ich esse fürs Leben gern und habe all zwei, drei Stunden das Bedürfnis, etwas zu essen, sei dies nun Schokolade oder etwas Gesundes wie eine Frucht. Essen ist wahrscheinlich die schönste Bedürfnisbefriedigung, die es gibt.

■ **Und das Kochen dazu?**

Nein, das nicht! Eigentlich koche ich gerne, ich habe aber so wenig Zeit! Ich wohne momentan zu Hause, und dort kocht meine Mutter so gut, dass ich gar kein Bedürfnis habe, selber anzupacken. (lacht) Ich gehe aber auch gerne auswärts essen.

■ **Dein Bankkonto sieht nach einem Missen-Jahr wahrscheinlich einiges anders aus als vorher. Gehst du jetzt mehr auswärts essen als vorher?**

Ich denke, ich bin immer noch ein sehr sparsamer Mensch. Ich überlege mir zwar nicht mehr fünf Mal, ob ich mir etwas Gutes gönnen sollte, sondern sage mir dann, dass ich mir das verdient habe. Aber ich möchte auch in Zukunft vom Geld leben können und meine Träume damit vervollständigen. Dazu gehört für mich, später mit einer eigenen Familie ein schönes Haus mit einem Garten zu haben.

■ **Das tönt sehr bodenständig. Sind wir heute zu fest auf Luxus und Genuss aus?**

Ich denke, man hat früher Sachen wie Wellness gar nicht gekannt, weshalb man es gar nicht danach suchte. Man genoss die einfachen Sachen, wie Berge und Spaziergänge im Sonnenschein. Es ist wichtig, dass man diese Art von Genuss nicht vergisst. Beispielsweise schaute ich diese Woche das erste Mal seit sehr langer Zeit eine DVD für mich zu Hause – was ein extremer Genuss für mich war!

■ **Bodenständigkeit ist klar eine Schweizer Tugend. Was genießt du sonst noch an der Schweiz?**

Die Bergluft, das Gefühl von Zuhause, die Sauberkeit, die gute Organisation, die Vielfältigkeit... Wir haben alles ausser einem Meer! Aber wir haben ja Seen.

JESSICA KING

redaktion.ch@mediaplanet.com



ANZEIGE

**CREATIVWORK**

Exklusive Möbel für spezielle Events...

Mietservice mit bis zu 5000 Sitzplätzen



Creativwork AG  
Bahnstrasse 14/Halle 15  
CH-8544 Attikon b. Winterthur

Tel: +41 (0) 52 242 77 22  
E-Mail: info@creativwork.ch  
Internet: www.creativwork.ch

TIPP  
**2**  
TUN SIE SICH SELBST EINEN GEFALLEN



LINDA FÄH  
Beim Geniessen kann man wieder Kraft für Neues tanken.  
FOTO: THOMAS BUCHWALDER

# Wellness im Heu und Bad in der Molke

■ **Frage:** Welchen Zweck erfüllen die Wellness-Angebote?  
■ **Antwort:** Sie verführen dazu, für kurze Zeit abzutauchen, vielleicht in ein Thermalbad, sich rundum verwöhnen und die Seele baumeln zu lassen.

Zu den beliebtesten Geschenken gehört ein langes Wochenende in einem Hotel mit reichhaltigem Wellness-Angebot. Auch wenn die Beschenkten dann den ganzen Tag dem Programm hinterher hecheln, fühlen sie sich nach der Rückkehr derart erholt und ausgeruht, dass sie oft beschliessen, nicht mehr darauf zu warten, bis ihnen wieder ein solch grosszügiges Geschenk über den Weg läuft, sondern ihrem Glück selber nachzuhelfen.

Wellness reimt sich auf Fitness, und von beidem ist jeweils reichlich vorhanden. Grosse Schwimmbäder mit Sprudlabteilung, unterschiedlich heisse Saunaräume, ein Dampfbad und eine Kneippstrecke gehören zum Standard-Angebot, ebenso wie ein Geräteraum mit modernsten Maschinen. Besonders wohltuend sind die Gymnastiklektionen, die vormittags und nachmittags angeboten werden, meist auch an den Wochenenden. Dieses Detail vor der Buchung abzuklären, zahlt sich aus. Es würde ein wichtiger Baustein im Wellness-Programm fehlen, wenn es während des Aufenthalts kein Stretching und kein Pilates gäbe. Ein solches Erlebnis in der Gruppe ist oft der letzte Kick, den es braucht, um auch zu Hause regelmässig die Gymnastikmatte auszurollen.

**Frühtau und Trinkkuren**  
Für Leute, die schon alles kennen und auch die neuesten, grössten und architektonisch extravaganteren Wellness-beriche besucht haben, gibt es Tipps für ausgefallene Tätigkeiten. Entspricht eine Übernachtung im duftenden Berg-

heu der Abenteuerlust? Pollenallergiker werden wohl verzichten müssen, aber sie können dafür vielleicht eintauchen in ein Bad aus den ausgepressten Weintrauben. Der Hit aus früheren Jahrhunderten, das Bad in frischer Molke, entfaltet wieder seinen ganzen Retro-Charme. Andernorts besammelt man die Wellness-Willigen, um mit ihnen im Frühtau zu Berge zu wandern, barfuss natürlich, das versteht sich von selbst. Wer eine Destination wählt, die inmitten von Mineralwasserquellen liegt, darf sich auf Kohlesäurebäder freuen oder auf Trinkkuren. Hierzulande gibt es keine Überraschungen wie etwa an den besonders schwefeligen Trinkbrunnen im eleganten Karlsbad.

**Wellness für ein paar Stunden**  
Ein gepflegtes kulinarisches Erlebnis gehört zum Wellness-Aufenthalt. Besonders zu schätzen ist es, wenn aus dem normalen Menü oder einer kalorienreduzierten Speisenfolge ausgewählt werden kann. Ein Schluck Wein und ein Mineralwasser aus der Gegend erhöhen den Genuss am Essen. Das schlechte Gewissen ist zu Hause geblieben. Schliesslich arbeitet man die reichhaltigen Menüs anderntags im Gym wieder zuverlässig ab.

Eine valable Alternative zu längeren Wellness-Ferien sind die Day-Spas, die selbst in edlen Wellnessstempeln angeboten werden. Ohne gleich die Nachbarin ums Blumengiessen bitten zu müssen, vergisst man für ein paar Stunden die Umwelt und lässt sich verwöhnen. Gymnastik, Dampfbad, Ruheraum, Massagen, Getränke verwandeln Körper und Seele und machen aus einem geschenkten Werktag einen Ferientag.

GISELA BLAU  
redaktion.ch@mediaplanet.com

**6**  
LINDA FÄH'S GENUSS-TIPPS

**Schokolade essen.**  
**1** Es macht nämlich gute Laune - dies ist nicht nur ein Klischee, es stimmt auch! Wenn ich schlecht drauf oder müde bin und ein Stückchen Schokolade esse, geht es mir sofort etwas besser. Es ist sowieso gut, wenn man einem Verlangen wie jenem nach Schokolade ab und zu nachgeben kann, und nicht zu streng mit sich selber ist.

**Spazieren gehen.**  
**2** Einen Spaziergang an der frischen Bergluft machen, die Sonne geniessen. So kann man Kraft von Innen tanken, die Ruhe in sich aufsaugen und an gar nichts denken.

**Musik hören.**  
**3** Dies ist wahrscheinlich etwas vom genussreichsten überhaupt - ich kann mit Musik wunderbar abschalten. Oft regt es mich aber auch zum Nachdenken an. Momentan höre ich viel Gotthard.

**Wellness machen.**  
**4** Einen Wellnessstag einbauen, wo man sich richtig tief entspannen kann. Man muss dabei nicht für fünf Tage ins Tirol in ein Fünfsternehotel: Ich ging gestern beispielsweise ins Thermalbad und liess meine Seele baumeln. Es tat mir sehr gut, und kostete doch sehr wenig.

**Auswärts essen.**  
**5** Sich immer wieder einmal erlauben, auswärts essen zu gehen. Vor allem wichtig ist dies für Frauen, die zu Hause oft am Herd stehen, da es gut tut, sich ab und zu eine Auszeit zu gönnen. Ich gehe sehr gerne Fajitas essen.

**Ferien am Meer machen.**  
**6** Es ist für jeden positiv, von allem zu Hause Distanz nehmen zu können - nur schon deshalb, um zu schätzen, was man zu Hause eigentlich hat.

**SONDERANGEBOT FÜR TAGI-LESER**

Entspannen Sie einige Tage an strahlender Sonne im verschneiten Saanenland. Das gemütliche 4\*Superior Hotel bietet alles was das Herz begehrt. Geräumige Zimmer mit phantastischer Aussicht, grosszügiges Wellness und Gaumenfreuden auf höchstem Niveau.

**Pauschale «Genuss im Schnee»**

- 3 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer Panorama
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 1 x 4-Gang Abendessen
- 1 x Raclettes oder Fondue Abend
- 1 x 8-Gang Degustationsmenu
- 1 Ganzkörpermassage & 1 Wellnessbad nach Wahl
- Garagenplatz in der Tiefgarage

**Fr. 525.- pro Person**  
bis zum 19. Dezember 2010

**Fr. 690.- pro Person**  
vom 3. Januar bis 3. Februar 2011  
& vom 6. bis 21. März 2011

GOLFHOTEL Les Hauts de Gstaad & SPA | 3777 Saanenmöser | Berner Oberland  
Tel. 033 748 68 68 | mail@golffhotel.ch | www.golffhotel.ch

barflyz  
Cocktailbar - www.barflyz.ch

## NEWS



**CHÂTEAU LAFITE-ROTH-SCHILD**  
Diese Weine sind für den Durchschnittsverdiener fast unerschwinglich geworden.  
FOTO: SHUTTERSTOCK

# Dem Weinhändler Vertrauen schenken

■ **Frage:** Wie wird der «richtige» Wein ausgewählt und eingekauft?  
■ **Antwort:** Wer einen neuen Wein sucht, verlässt sich am besten auf die Weinhändler mit erstklassigem Sortiment, die ihre Kundschaft kompetent beraten.

Wein ist absolute Vertrauenssache. Es gibt Kenner und Kennerinnen, die genau wissen, was sie wollen, die alle Lagen und die Winzer, die Jahrgänge und die Preise studiert haben und sich auf Augenhöhe mit Weinverkäufern unterhalten können. Aber es gibt auch die vielen, vielen Genussmenschen, die sehr gerne Wein trinken, aber nicht ganz genau wissen, welchen sie auswählen sollen. Hier kommt der Weinhändler ins Spiel, der sein Sortiment kennt und die Wünsche der Kundschaft, zumal der Stammkundschaft, dank gezielter Fragen beurteilen kann.

Es kommt vor, dass jemandem in den Ferien in einem guten Hotel ein besonders feiner Wein kredenzt wurde, der nun auch zu Hause aufgetischt werden soll. Der versierte Weinhändler ruft den Sommelier an und lässt sich den genauen Namen des Weins, den Händler und den Jahrgang nennen, damit er den gewünschten Rebensaft bestellen kann. Es sei nicht so, meinen die Fachleute, dass ein Wein zu Hause nicht mehr gleich gut schmecke wie im Urlaub. Wäre dies der Fall, dürften hierzulande kaum mehr die vielen, wunderbaren Gewächse aus der Neuen Welt konsumiert werden.



«Wein lieber dann trinken, wenn er zu jung als zu alt ist!»

**Ernesto Gnepf**  
verantwortlich für Weine und Spirituosen bei  
Moreira-Gourmet House in Küsnacht ZH

## Entdeckungsreise durch Europa

Oberstes Prinzip einer gut sortierten Weinabteilung im Delikatessen-Geschäft ist die Qualität des Angebots. Das bedeutet viel Arbeit für die Spezialisten, die über die Entwicklungen in den Regionen und auf dem Markt auf dem Laufenden bleiben müssen. Es kann vorkommen, dass ein ganzes Gebiet aus kommerziellen Gründen allmählich mehr auf Masse als auf Qualität setzt. Dann fallen gewisse Namen, und seien sie noch so berühmt, aus dem Sortiment heraus. Besonders bedauert wird die Entwicklung in Frankreich. Vor allem im Bordelais legt der Hype um die bekannten Bordeaux-Schlösser mit den angesehensten Rotweinen der Welt jedes Jahr zu. Die Preise dieser Nobelgüter seien jenseits von Gut und Böse, heisst es bei erfahrenen Weinhändlern. Wenn eine Flasche bereits in der Subskription, zwei Jahre vor der Auslieferung, vierstellige Beträge koste, höre der Spass auf. Eine soignierte Käuferschaft, die

durchaus bereit ist, für den Genuss einen angemessenen Preis zu bezahlen, hat längst resigniert. Mit den neuen Märkten, und vor allem mit spekulierenden Grosseinkäufern, mag es niemand aufnehmen. Eine treue Stammkundschaft der Bordeaux-Gewächse folgt jenen Händlern, die in jener Region noch bezahlbare, gute Alternativen finden, oder sie fokussieren sich auf andere Regionen, sogar auf andere Länder, die sich ebenfalls durch eine hohe Weinkultur auszeichnen.

**Spektakuläres aus der Schweiz**  
Weit schauen müssen die resignierten Bordeaux-Fans nicht. Vor der eigenen Haustür gibt es spektakuläre Weine, geschaffen von Winzern, die ihre Kunst ständig optimieren, im Wallis, am Genfersee und in der Ostschweiz inklusive Graubünden. Jenseits des Gotthards warten himmlische Merlots, die es mit manchen Schlossabfüllungen aus dem fernen Bordelais aufnehmen können. Ein Tessiner Winzer wurde im Oktober sogar

zum Winzer des Jahres gewählt. Und die aufmerksamen Weinhändler raten heute auch zu Spezialitäten aus Italien, Portugal und Spanien, die ein ausgezeichnetes Preis-Leistungsniveau aufweisen. Sogar auf der Ferieninsel Mallorca wächst wunderbarer Wein. Auch einer von ihnen errang im Oktober einen Preis.

## Tipps vom Fachmann

Als Faustregel gilt: Einen Wein lieber dann trinken, wenn er zu jung als zu alt ist. Ein sehr alter Wein sollte nicht mehr dekantiert werden. Obwohl es Pflicht ist, einen Barolo vier Stunden vor dem Konsum in eine Dekantierflasche umzufüllen, würde ein 61er oxidieren. Alter Wein muss unmittelbar nach dem Öffnen der Flasche getrunken werden.

Eine weitere Faustregel: Den Wein lieber zu kalt als zu warm trinken. 12 Grad, direkt aus dem Keller, geht auch, denn in den Händen wird er im Glas rasch ein paar Grade wärmer. Der Grund: Die meisten Leute halten die Gläser falsch, nämlich am Kelch, statt am Stiel. Rotwein darf, nein soll im Sommer aus dem Kühlschrank serviert werden. Nur Pinot noir ist zu empfindlich gegen Kälte.

Weisswein nie zu kalt trinken; Kälte kaschiert zu hohe Säure. Nicht immer den gleichen Wein trinken, sondern immer wieder etwas Neues probieren - es gibt so viele schöne Weine!

**GISELA BLAU**  
redaktion.ch@mediaplanet.com



## GLASFORMEN



**Willi Frei**  
Weinberater  
FOTO: ZVG WILLI FREI

## Eine Lobeshymne auf das Weinglas

■ **Frage:** Wieviele Weingläser sollte man im Schrank haben?  
■ **Antwort:** Mit sechs bis acht ist man gut dran.

Gobelets aus der Westschweiz, Gläser ohne Stiel oder 6 Millimeter dicke Veltliner-Gläser, die tun mir weh», sagt Willi Frei aus Frauenfeld. Er muss es wissen - der ehemalige Geschäftsführer einer der grössten Weinhandelszentren der Schweiz hat sich über 25 Jahre mit dem Einkauf und Verkauf von Weinen beschäftigt, mehrere hundert Degustationen geleitet und Seminare durchgeführt. Sein Spezialgebiet sind die neuen Weine aus Australien, Neuseeland, Südafrika, Chile oder Kalifornien. «Diese sind etwas geschmeidiger als europäische Weine, etwas feiner, eleganter. Leider haben sie auch mehr Alkohol», erklärt der Weinkenner den Unterschied.

## Die 5 Punkte

Der feine Geruch und der geschmeidige Geschmack kommen aber je nach Weinglas anders daher: Frei ist ein klarer Verfechter vom guten Glas. Er betont fünf Punkte, die dabei wichtig sind: «Erstens darf das Weinglas nicht klobig sein, sondern muss elegant und fein sein. Zweitens sollte das Glas so dünn wie möglich sein, egal ob es 1.5 dl oder 8 dl fasst. Drittens muss jedes Weinglas einen Stiel haben, solche ohne sind grauhaft. Die einzige Ausnahme sind Flûtes. Viertens hat kein Glas, das geschliffen wurde, in der Moderne noch Platz. Fünftens gehört jedes Glas mit Gravur oder Aufdruck entsorgt.» Dazu sei es unumgänglich, sagt Frei, den Wein aus mundgeblasenen Kristallgläsern zu trinken, die von Hand liebevoll geformt wurden.

## Das Gläsersortiment

Mit dem Einheitsglas ist Frei hingegen überhaupt nicht einverstanden: «Ich glaube, dass dies gutes Marketing ist, aber nicht mit der Realität übereinstimmt.» Er erlebt dies auch an seinen Degustationen: Ein Wein, in zwei verschiedenen Gläsern serviert, rufe immer unterschiedliche Reaktionen hervor. Deshalb plädiert Frei dafür, dass jeder Weinfreund sechs bis acht Gläser zu Hause im Schrank hat. Dazu gehören ein Champagnerglas oder ein Flûte für Schaumweine, zwei Weissweingläser für jene mit eher verhaltenerem und jene mit starkem Bouquet, ein tulpenartiges Rosé-Glas, und schliesslich zwei Gläser für Rotweine, eines mit runder Form für die leichten Traubensorten wie Gamay oder Blauburgunder/ Pinot Noir und ein höheres, oben etwas verengtes Glas für die eher kräftigeren Traubensorten wie Shiraz oder alle Bordeauxweine.

Dabei müsse man gar nicht so tief in die Tasche greifen, wie man denke, sagt Frei: «Es gibt gute Gläser ab 20 Franken.» Dies muss es einem Weinfreund wert sein, um nicht aus maschinengemachten, dicken Weingläsern zu trinken, denn: «Da könnte man den Wein ja auch aus Zahnputzgläsern trinken.»

**JESSICA KING**  
redaktion.ch@mediaplanet.com

NEWS

# Kaffee aus aller Welt

■ **Frage:** Frage: Wie lange soll Kaffee geröstet werden?  
 ■ **Antwort:** Je nach Sorte 15 bis 18 Minuten. So hat die Kaffeebohne Zeit, ihr volles Aroma zu entfalten, baut jedoch noch keine ihrer fruchtigen Säuren ab.

Heini Schwarzenbach verkörpert die fünfte Generation der Kolonialwarenhändler und Kaffeeröster. Er führt an der Münsterstrasse in der Zürcher Altstadt ein Geschäft sowie nebenan eine Kaffee- und Teestube.

Alle zwei bis drei Tage duftet es betörend. Immer wieder bleiben Passanten vor den Schaufenstern des Fachgeschäfts stehen, wenn drinnen, gut sichtbar jenseits der Schaufenster, Kaffeesorten geröstet werden, die anschliessend verschiedene eigene Mischungen ergeben. Die Stammkundschaft weiss, wann geröstet wird und versorgt sich dann mit den aromatischen Bohnen.

Spezialisierte Kaffeeröster kaufen bei Händlern, die genau wissen, was sie anbieten müssen. Die Muster werden einzeln geröstet, gemahlen und als Kaffee fachkundig degustiert. Dann wird so viel eingekauft, dass der Vorrat bis zur neuen Ernte reicht. An einem Rösttag werden 200 bis 250 Kilo grüne Kaffeebohnen zu herrlich duftenden braunen Kaffeebohnen geröstet.



**DIE RÖSTUNG** Eine Kunst für sich.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

**Arabica oder Robusta?**

In guten Spezialgeschäften gibt es beinahe ausschliesslich Arabica-Kaffee. Entscheidend ist jeweils zuerst die Qualität und dann der Preis. Arabica-Sorten sind teurer, ergeben jedoch meist einen besseren Kaffee. Sie besitzen fein fruchtige Säuren und enthalten bis zu 2,5 Mal weniger Koffein als die Robusta-Bohne, die, wie ihr Name verrät, die einfachere, robustere Sorte ist. Allerdings gibt es auch spezielle Robusta-Sorten, etwa aus Indien, welche sehr gesucht sind und selbst von empfindlichen Gaumen sehr geschätzt werden.

Guter Kaffee kommt aus Brasilien, Costa Rica, Kolumbien, Guatemala, Indien,

Nepal, Indonesien; aus Afrika ist in Zürich momentan Äthiopien wichtiger als Kenia und Tansania. In Hawaii, Puerto Rico und Ecuador wachsen besondere «Rosinen», aber versierte Kaffeeröster kaufen auch aus anderen Herkunftsländern gerne die Rosinen unter den Kaffeebohnen. Wer ein zu kleines Volumen benötigt, um direkt bei den Produzenten einzukaufen, verlässt sich auf die professionellen Händler, die ihre Kundschaft genau kennen und ihnen auf dem Seeweg ihre Bestellung in Containern liefern. Pro Jahr verbraucht ein Fachgeschäft, das nicht ausschliesslich vom Kaffee lebt, sondern auch von einem gut sortiertem Angebot anderer De-

likatessen, nur rund 17 Tonnen erstklassigen Kaffee aus gegen 20 Provenienzen.

Nicht jede Ernte ist genau gleich wie die letzte. Kaffee ist ein Naturprodukt. Deshalb wird jede Sorte degustiert und das Aroma geprüft, bevor entschieden wird, wie sie in den bei der Kundschaft beliebten Mischungen eingesetzt wird. Je nach den klimatischen Bedingungen verändert sich der Geschmack, gibt es mehr oder weniger Säure. Liefert der Kaffee aus Costa Rica wunderbar blumige Säuren, aber wenig Körper, so besitzt eine Bohne aus Brasilien vielleicht einen schönen Körper, aber wenig Säure.

**Schildkröten - und Kaffee**

Ausser Mischungen werden im Spezialgeschäft auch reinsortige Kaffeebohnen geröstet und angeboten. Als fruchtige Spezialität wird ein Kaffee von San Cristobal, welche zu den Galapagos-Inseln gehört, sehr gerühmt. Er wächst auf vulkanischer Erde. Im High-End-Bereich gibt es auch die Sorte Blue Mountain aus Jamaica, einen der teuersten Kaffees der Welt.

Der Röstvorgang bleibt zeitlich immer ziemlich gleich, aber bei jeder Sorte gibt es Nuancen, die nur der erfahrene Kaffeeröster entscheiden kann. 15 bis 18 Minuten sind ideal. Kaffee braucht genügend Zeit, um sein volles Aroma zu entfalten. Bei zu langer Röstung bauen sich allerdings die Säuren ab, welche das Geschmacksbild nachhaltig beeinflussen. Die Temperatur

entscheidet über die Länge der Röstung, je höher desto schneller. Im Allgemeinen beginnt der Röstvorgang bei 150 Grad und steigert sich je nach Sorte bis zu 200 oder 210 Grad. Beim Rösten geht die Bohne auf, gewinnt an Volumen.

Heutzutage wird mit Gas geröstet. Eigentlich könnte man grüne Kaffeebohnen auch zu Hause in der Bratpfanne rösten, der Kaffee darf einfach nicht anbrennen. Der Backofen taugt dazu jedoch nicht, weil die Bohnen bewegt werden müssen. Sicherer ist es allemal, die Röstung dem Fachmann zu überlassen.

GISELA BLAU

redaktion.ch@mediaplanet.com

**PROFIL**



**Heini Schwarzenbach**

■ ist der Firmenphilosophie seit über 140 Jahren treu geblieben - beste Qualität!

FOTO: ZVG H. SCHWARZENBACH

ANZEIGE

SEIN AROMA  
IST MEIN GENUSS.

100 % edle Arabica-Bohnen  
aus den besten Anbaugebieten –  
meisterhaft geröstet.

Der kleine Luxus im Alltag.

## NEWS

# Die hohe Kunst der handgerollten Zigarre

■ **Frage:** Wie wird eine erstklassige Zigarre hergestellt?

■ **Antwort:** Sie wird immer und ausschliesslich von Hand gerollt und besteht aus einem aromatischen Tabakherzen, dem Umblatt unter einem sorgsam ausgewählten Deckblatt.

In früheren Jahrhunderten gehörte es zur Erziehung junger Damen, dem Mann ihres Herzens die richtige Zigarre aus dem Kistchen auszuwählen: War das Aroma ihren Naschen genehm? Hörte ihr Ohr vielleicht gar Trockenheit, wenn sie die Zigarre zwischen den Fingern rollten? Diese Notwendigkeit besteht längst nicht mehr, so wenig wie die Erziehung junger Frauen sich auf überholte Details beschränkt. Seit der legendäre Zino Davidoff in Genf in den 1930er Jahren als erster die Lagerung der Zigarren im väterlichen Geschäft in zuträglicher klimatischer Atmosphäre einführt, behandelt jeder Zigarrenliebhaber seinen Vorrat mit gebührendem Respekt und bewahrt ihn in einem Humidor auf, in dem sich die Zigarren wohl fühlen. In Spezialgeschäften besteht der Humidor aus einem eigenen, klimatisierten Raum, in dem die kostbaren Kistchen stehen.

## Gepflegtes Ritual

Auch im Zeitalter der Rauchverbote gehört eine Zigarre zur Lebenskunst



OHNE EILE. Die Tabakblätter dürfen ganz gemächlich heranreifen.

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

und zur Kultur. Sicher wird niemand in einem guten Restaurant eine Zigarre entzünden, noch nicht einmal eine hochklassige. Aber in einer geselligen Runde von Gleichgesinnten, zu denen durchaus auch Frauen ge-

hören, ist die Kunst des langsamen Geniessens einer sorgfältig hergestellten Zigarre eine Sternstunde. Das sorgsame Abschneiden der Spitze, das gekonnte Anbrennen, der bedächtige Zug, der aromatischen Rauch trans-

portiert, sind Kult und Ritual. Zeit genug also um sich bewusst zu werden, welch ein Kunstwerk hier den Weg gehen soll, für den es bestimmt ist.

Herz und Seele der Zigarrenproduktion war und ist Kuba. Unvergess-

lich, wie ein Tabakpflanzer im westlichen Kuba im Gespräch einige Fetzen aus der Hosentasche zerrte, die wie feuchtes Wildleder aussahen, aus denen er blitzschnell auf dem Oberschenkel eine mustergültige, bildhübsche kurze Zigarre rollte, wie er die Spitze abbiss, ein Zündholz anriss und befriedigt einen tiefen Zug einatmete. Wie beim Wein ist auch beim Tabak das Terroir, der richtige Boden, beim Anbau von Tabakpflanzen entscheidend.

## Kultur der Geduld

Heute wachsen besonders wertvolle Tabakpflanzen in der Dominikanischen Republik. Im Januar beginnt die Ernte. Die reifen Blätter werden in Etappen gepflückt, denn der Nikotingehalt nimmt von unten nach oben zu. Bis zu zwei Monate trocknen die gebündelten Blätter, bevor sie in Lagerhäusern fermentieren dürfen. Die von den Rippen befreiten Blätter reifen zwischen zwei und sieben Monaten, was ihr Aroma und die Brennbarkeit beeinflusst. In der Königsklasse werden die sortierten Blätter von Hand gerollt, von der Einlage über das Umblatt bis zum krönenden Abschluss, dem sorgsam ausgewählten Deckblatt. Eine Zigarre, die so geduldig hergestellt wird, verdient auch geduldiges Rauchen.

GISELA BLAU

redaktion.ch@mediaplanet.com

ANZEIGE

*Davidoff*  
 DAVIDOFF  
 HUMIDOR «DOME»  
 DESIGNED TO PERFECTION

WIR SCHENKEN IDEEN!

www.davidoff.com

NEWS

# Mineralwasser à la carte



■ **Frage:** Wie und was unterscheidet der Gourmet zwischen den verschiedenen Wassersorten?  
 ■ **Antwort:** Mit geübter Zunge stellt ein Connaisseur fest, welches natürliche Wasser mineralischer oder fruchtiger schmeckt.

**WASSER**

SPEZIALITÄTEN

Keine Frage, warum die Queen ihr geliebtes schottisches Quellwasser mitnimmt, wenn sie auf Reisen geht. Ihre britische Majestät ist not amused, wenn sie mit fremden Wassern abgesselt wird. Die Fläschchen sind auch sehr hübsch, und es gibt Connaissure, die empfehlen, einen Tropfen des royalen schottischen Mineralwassers in einen edlen schottischen Single Malt Whisky fallen zu lassen, um das volle Aroma zu erschliessen. Was einer Königin frommt, kann man auch selber unbesorgt geniessen.

An einer königlichen Wasserkultur arbeiten derzeit auch gehobene Hotels und Restaurants. Se engagieren Wassersommeliers als Wächter der Wasser, damit die einzige Frage der Kellner fortan nicht mehr laute: «Mit oder ohne Kohlensäure?» Diese kargen Zeiten sind vorüber. Ähnlich dem Weinsommelier, der geschult und kenntnisreich seinen Gästen den richtigen Wein zu jedem Gang ihres Essens empfiehlt, so berät der Wassersommelier die Tischgesellschaft in der Wahl des geeigneten Mineralwassers. Den Beruf gibt es eigentlich – noch – nicht, aber mancher Chef de Service bildet sich selber oder in spärlich angebotenen Kursen zum Wasser-Kenner weiter. Bald wird bei Tisch also auch das Wasser über die Zunge gerollt. Nur das Riechen entfällt. Aber da es bereits zum guten Ton gehört, zu jedem Gang ein anderes Wasser zu trinken, hin und wieder auf Empfehlung sogar aus der Leitung, will mancher Gastronom genau Bescheid wissen über Mi-



EDLES NASS. Auch für Mineralwasser gibt es jetzt öfters eine eigene Karte.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

neralgehalt und Zusammensetzung der Wassersorten.

Wasser ist eine der gesuchtesten Ressourcen der Erde. Dem Menschen steht nach der Ansicht von Fachleuten an notwendigem Süsswasser nur gerade ein Hundertstel der Menge zur Verfügung, die sich als Salzwasser in den Ozeanen befindet. Die Kindersterblichkeit und die Epidemien in Schwel- lenländern liessen sich drastisch senken oder gar verhindern, könnte man das Abwasser reinigen und das Wasser so aufbereiten, dass es westlichen Aufbereitungsstandards entspricht und auch den Ärmsten jederzeit zur Verfügung steht.

**Immer wieder neue Quellen**

Einen beträchtlichen Anteil des verfügbaren Wassers verbraucht die Nahrungsmittelproduktion. Für ein Kilo Weissmehl waren rund 1000 Liter Wasser nötig. In Schweizer Haushalten werden täglich durchschnittlich 160 Liter verbraucht. Nur zwei

Prozent entfallen dabei aufs Kochen. Aber das Bergland Schweiz leidet nur selten unter einer Dürre. Die Qualität des sorgsam gepflegten Leitungswassers ist meist optimal. Die Gewässer sind so sauber, dass sie als Trinkwasser dienen. Immer wieder werden neue Mineralwasserquellen entdeckt. Erst kürzlich wieder wurde eine solche oberhalb von Vals im Berg gefunden, gefasst und wird jetzt abgefüllt. Der Wasserreichtum in Flaschen hat dadurch, aber auch durch Importe bereits die Schweizer Gastronomie erreicht.

In Deutschland sprang die Stiftung Warentest auf die Trendlokomotive auf und liess 30 Mineralwasser untersuchen, um herauszufinden, ob die oft berghohen Preise sich durch Qualität rechtfertigen lassen. Der Norden Europas ist besonders reich an Mineralwassern, die hierzulande mit ihren schicken Flaschen zum Inventar hipper Bars und Lebensmittelgeschäfte gehören. Dänemark, Norwegen,

Schweden, England, Schottland, Irland warten mit einprägsamen Namen auf. Aber auch fremde Kontinente liefern ihr kostbares Nass in alle Welt. Zu den speziellsten Wassern gehören nach Ansicht eines Wassersommeliers aus Berlin, der über eine Wasserkarte mit 40 Wassern aus 18 Ländern gebietet, drei Sorten, wobei die teuerste, ein Wasser aus dem US-Staat Tennessee namens Bling H2O, vor allem wegen der mit Kristallen besetzten 7,5-dl-Flasche fast 100 Franken kostet.

**Gletscher- und Regenwasser**

Nicht billig, aber nicht so hochgeschraubt im Preis ist beispielsweise das kanadische Gletscherwasser Ten Thousand BC. Es wird 200 km nördlich von Vancouver abgefüllt, aus einem reissenden Fluss, der einem Gletscher entspringt und über eine 6000 Fuss hohe Felswand stürzt, unerreicht für Mensch und Tier, die ihn verunreinigen könnten. Die Reinheit ist laut der eigenen Reklame nahezu perfekt. Direkt aus dem Himmel kommt der «Cloud Juice», zu Deutsch Wolken-saft. Der Regen, der an der Südspitze des Inselchens King Island zwischen Australien und Tasmanien fällt, wird aufgefangen und auf Flaschen gezogen. Aus meteorologischen, ozeanologischen und anderen Gründen soll hier das Regenwasser so sauber sein, weil über King Island starke Westwinde auf eiskalte, reine antarktische Luftmassen stossen. Durch den Zusammenprall entsteht Nebel, aus dem das sauberste Wasser der Welt auf die Insel hinabregnet. Angeblich ist es 400 Mal reiner als der Standard der Weltgesundheitsorganisation für Trinkwasser. All dies und noch viel mehr wird der Wassersommelier seinen Gästen erklären, wenn er ihnen den Wolkensaft zu ihrem Käse empfiehlt.

GISELA BLAU  
 redaktion.ch@mediaplanet.com



Horse's Neck. Die guten alten Klassiker. FOTO: SHUTTERSTOCK

## Gerührt, nicht geschüttelt

Adi Gloor ist ein Urgestein in Sachen Bar: Seit 45 Jahren betreut er Bars in Fünfsternehôtels im In- und Ausland. Von Griechenland über Italien bis nach Frankreich feilte er an guten Drinks, und kam nach 25 Jahren im Carlton in Sankt Moritz zurück in den Kronenhof in Pontresina. Dort genießt er die Faszination der Bar als Kommunikationsmittel: «Hinter der Bar ist man sowohl Gastgeber als auch Psychiater. Ich genieße es immer wieder, Leute zusammenzuwürfeln, die zueinander passen, um nachher zu schauen, was passiert.» Adi Gloor ist dabei ein Verfechter von Klassikern: «Ich finde neue Drinks durchaus wunderbar, aber die guten alten Klassiker wie Martinis sind am schönsten.»

**Der Martini wird gerührt**

Apropos Martini: Gloor liefert gleich ein paar Tipps, damit diese auch wirklich gelingen. «Die Olive sollte nicht mit Paprika gefüllt sein, sonst verfälscht es den Geschmack. Und auch wenn James Bond seinen Martini geschüttelt wollte – einen Dry Martini rührt man immer, wie alles, was klare Ingredienzen hat. Nur Cocktails mit Fruchtsaft werden geschüttelt.»

**Klassische Drinks haben Erfolg**

Klassische Drinks wie der Martini kommen sehr gut an, merkt Gloor. «Ich bin immer wieder überrascht, wie sehr die jungen Gäste Freude daran haben.» Einer seiner Lieblingsklassiker, ein guter After Dinner Drink, ist für Gloor der Horse's Neck.

Das Rezept dazu ist einfach: 4 cl Brandy werden mit 3 dash Angostura Bitter gemischt, eine Zitronenspirale dazugegeben und mit viel Eis in ein Ballonglas geleert. Anschließend wird das Glas mit Ginger Ale aufgefüllt – und fertig ist der Klassiker. Prost!

JESSICA KING  
 redaktion.ch@mediaplanet.com

ANZEIGE

# Weinraum Klima+Design

Das optimale Klima zur Lagerung Ihrer Weine

**vinumtec**  
 www.vinumtec.ch - 8965 Berikon

## PROFESSIONAL INSIGHT

Die Psychologie hat einige Zeit gebraucht, um sich auch wissenschaftlich mit Genüssen auseinander zu setzen. In den letzten Jahren hat man sich aber verstärkt dem Hedonismus zugewandt und ihm eine eigene Richtung, **die hedonistische Psychologie** (Hedonic Psychology) gewidmet.

# Der Beitrag der Positiven Psychologie

**D**ie Positive Psychologie hat sich zum Ziel gesetzt jetzt genau die Bereiche zu erforschen, die das Leben am meisten lebenswert machen. Dabei versucht man anhand empirischer Studien Wirkmechanismen und Bedingungen zu erforschen, die ein «gutes Leben» und persönliches Wachstum ermöglichen. Ein Thema dabei sind Charakterstärken. Dabei handelt es sich um Merkmale, die in der Psychologie für lange Zeit weniger beachtet wurden. Jetzt erforscht man wieder verstärkt, wie man Eigenschaften wie Neugier, Enthusiasmus, Humor, Freundlichkeit oder Liebe zum Lernen beschreiben, messen und auch verändern kann. Die Veränderung bezieht sich auf sogenannte Positive Interventionen. Dabei handelt es sich nicht um Interventionen, wie man sie vielleicht aus der Klinischen Psychologie kennt oder um therapeutische Massnahmen, sondern um Übungen, die darauf abzielen, entweder eine eigene Stärke weiter zu entwickeln oder allgemein das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Eine Reihe von Studien hat gezeigt, dass man mit Übungen dieser Art seine Zufriedenheit effektiv steigern

kann und dass diese Effekte auch längerfristig wirksam sind (s. unten).

## Orientierungen zum Glück

Der amerikanische Psychologe Martin Seligman ist einer der wichtigsten Vertreter der Positiven Psychologie. Er vertritt die Ansicht, dass man ein «gutes Leben» über drei verschiedene Wege erreichen kann. Dabei handelt es sich um das engagierte Leben, wo vor allem das Erleben von sog. Flow-Zuständen im Vordergrund steht. Das ist ein psychologischer Zustand, der in Situationen auftritt, wo man völlig in seiner Tätigkeit aufgeht, die Zeit um sich herum vergisst und sich ganz im Tun vergisst. Im Anschluss an so einen Zustand treten Gefühle der Freude und Zufriedenheit auf. Daneben gibt es noch das sinnerfüllte Leben. Hier sind vor allem Tätigkeiten angesprochen, die man zum Wohl der Allgemeinheit durchführt und wo man sich mit einem höheren Ziel verbunden sieht. Das kann, aber muss nicht, mit religiösen Gefühlen oder Einstellungen einhergehen. Allgemein aber damit, seine eigenen Stärken für ein grösseres Ziel einzusetzen. Für den nach Genuss strebenden Menschen ist nun das vergnügliche Leben scheinbar am interessantesten. Auf die philosophische Doktrin des Hedonismus

## FORSCHUNG

«Genuss und Hedonismus sind spannende Themen für die psychologische Forschung.»



**Dr. René Proyer**  
Oberassistent am Psychologischen Institut der Universität Zürich / Forschungsinteressen: Positive Psychologie Humorforschung  
FOTO: ZVG R. PROYER

aufbauend (Vergnügungen maximieren, Schmerzen minimieren) zielt das vergnügliche Leben darauf ab, unsere vergnüglichen Erfahrungen zu maximieren. Der Nobelpreisträger Daniel Kahnemann hat mit zwei Kollegen im Jahr 1999 ein Buch zu den Grundlagen der hedonistischen Psychologie herausgegeben. Damit wollten sie die Basis für eine psychologische Richtung legen, in der erforscht wird, was genau denn Erfahrungen und das Leben selbst angenehm oder unangenehm machen. Dabei werden u.a. Merkmale wie etwa die Verspieltheit im Erwachsenenalter untersucht. Hier geht es darum zu erforschen, warum und wie Erwachsene in ihrem Alltag spielen und unter welchen Bedingungen; vor allem aber darum, was spielerische Erwachsene auszeichnet (s. unten).

Die beschriebenen drei Wege zum guten Leben sind nicht unabhängig voneinander zu sehen, sondern können parallel verfolgt werden (mit unterschiedlichen Gewichtungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten). Empirische Studien haben gezeigt, dass alle drei mit Lebenszufriedenheit zusammenhängen und einen Beitrag zum subjektiven Wohlbefinden leisten. Das bedeutet, dem Hedonismus zu frönen, trägt zur Zufriedenheit bei—wer aber die beiden anderen We-

ge vernachlässigt, dem fehlt Wesentliches. In der Tat empfehlen Seligman und Kollegen primär auf das engagierte und das sinnerfüllte Leben zu setzen, wenn man seine Lebenszufriedenheit dauerhaft steigern möchte; dabei muss und sollte man aber nicht auf Genüsse verzichten, auch wenn diese eher kurzfristige Vergnügungen bringen (s. unten).

## Weiterführende Informationen:

Am Psychologischen Institut der Universität Zürich werden 2011 einige Online-Projekte zu Positiven Interventionen durchgeführt. Wenn Sie daran Interesse haben, dann können Sie sich hier voranmelden:

[www.staercentraining.ch](http://www.staercentraining.ch)

Wenn Sie wissen möchten, wie Ihr vergnügliches, engagiertes und sinnerfülltes Leben ausgeprägt ist, dann können Sie hier einen Fragebogen bearbeiten: [charakterstaerken.org](http://charakterstaerken.org)

Wenn Sie unsere Forschung zur Verspieltheit im Erwachsenenalter unterstützen möchten, dann können Sie hier an einer Online-Studie teilnehmen: [www.surveymonkey.com/s/verspieltheit](http://www.surveymonkey.com/s/verspieltheit)

GISELA BLAU

redaktion.ch@mediaplanet.com





# DIESE ZWIEBELN LÖSEN FREUDEN- TRÄNEN AUS.



Über 12'000 **facebook** -Nutzer wollten die Onion Rings von Zweifel zurück. Jetzt sind sie endlich wieder zu haben.

[www.facebook.com/zweifelchips](http://www.facebook.com/zweifelchips)

# BRINGT SELBST ITALIENER ZUM SCHWEIGEN.



Tiefgekühlt  
ins kochende  
Wasser und in  
3 min al dente.



Die neue Pasta Fresca von BUITONI verspricht Genuss, der einem die Sprache verschlägt. Raffiniert gefüllt als Tortelloni Ricotta Spinaci, Tortelloni Bolognese, Agnolotti Formaggio oder Fagottini Prosciutto crudo. Sprachlos machen aber auch die attraktiven Preise unseres Wettbewerbs im Wert von über **CHF 100'000**: eine Cornèrcard easyTravel Visa Karte mit einem Guthaben von CHF 25'000, ein trendiger Fiat 500 und vieles mehr. Viel Glück bei Ihrer Teilnahme unter [www.buitoni-wettbewerb.ch](http://www.buitoni-wettbewerb.ch)



**Buitoni**<sup>®</sup>