

## HÄPPCHEN

### Schöne Bratwürste

Wie lässt sich das Aufplatzen von Bratwürsten verhindern? Der bayrische Koch und Gewürzmüller Ingo Holland empfiehlt das Vorgaren in siedendem Wasser: Würste auf dem abgeschalteten Herd zwei Minuten ziehen lassen, dann in eiskaltem Wasser abkühlen. Das Brät dehnt sich nun nicht mehr aus. Trotzdem sollte man die Wurst danach nicht zu heiss braten. [www.ingo-holland.de](http://www.ingo-holland.de)

### Rares Olivenöl

Die Olivenernte in Palästina findet unter erschwerten Bedingungen statt. Letztes Jahr kam für die Olivenöl-Produzenten das Pech beim Wetter dazu. Trotz magerer Ernte ist eine kleine Menge ihres kaltgepressten Olivenöls im fairen Handel verfügbar. Reservationen von 5-Liter-Kanistern zu 125 Fr. bei Gebana AG, Tel. 043 366 65 00 [www.gebana.ch](http://www.gebana.ch)

### Feines aus Wald und Feld

Pasten, Liköre, Gelées oder Senf aus Wildkräutern schmecken vielen, die sich das Sammeln und Verarbeiten selbst nicht zutrauen. Aber Gabriela Walter kann es, ihre Natur-Delikatessen gibts unter [www.wildundedel.ch](http://www.wildundedel.ch)



Schweizer Erdbeeren haben von Mai bis September Saison.

## Im Frühtau gepflückt

Nun regiert die Königin. Die heimische Erdbeere befindet sich derzeit auf der Höhe ihres Geschmacks. Vollreif im Frühtau gepflückt, gelangen die frischen Beeren so aromatisch wie nie im ganzen Land in den Verkauf. Rund ein Viertel des Marktangebotes stammt aus dem Thurgau, 4,5 Millionen Schälchen oder 1480 Tonnen sollen es dieses Jahr werden. Die Produzenten aus

der Bodensee-Region vermarkten ihre Ernte gemeinsam. Und sie wissen genau, welche Erdbeeren die Schweizer am liebsten essen. Klar, dass sie aromatisch sein sollten. Ansonsten wünscht man sie sich nicht zu gross und nicht zu klein, ausserdem schön rot, jedoch nicht feuerrot. Dank Früh- und Spätkulturen dauert die gesamte Saison von Mai bis November. [www.erdbeeren.ch](http://www.erdbeeren.ch)

## Kulinarisches Inventar der Schweiz

### Bündnerfleisch (62)

Zweieinhalb Millionen Kilo Trockenfleisch produziert das Bündnerland jährlich. Dafür müssen 150 000 Kühe dran glauben. So viele gibts im ganzen Kanton nicht. Das verwendete Stotzenfleisch vom Rind stammt denn auch aus der Restschweiz sowie aus Argentinien und Brasilien. Trotzdem trägt all dieses Bündnerfleisch das Siegel GGA für geschützte geographische Angabe. Entscheidend

dafür ist, dass die Rohpökelfleischware im Bündnerland zu luftgetrocknetem Bindenfleisch verarbeitet wurde. Bindenfleisch ist der fachtechnische Oberbegriff für diese speziellen Stücke, die einzig durch Pökeln mit Gewürzen und Lufttrocknung haltbar gemacht werden. Ein idealer Wintervorrat für die alpine Bevölkerung – auch im Wallis und im Tessin –, die im Herbst ältere Kühe mit geringer Milchleis-



tung zu schlachten pflegte. Gemäss Band eins des Schweizer «Idiotikons» von 1881 bezieht sich der Name Bindenfleisch auf die Tücher, mit denen das Fleisch aufgehängt wurde. Der Tourismus machte das fettarme Bündnerfleisch berühmt und begehrt.

## BARFUSS-KÖCHIN



Barfuss in der prallen Natur: Sarah Wiener, bekannt aus zahlreichen Fernsehsendungen, weiss sich zu inszenieren. Ob mit frisch gepflücktem Suppengemüse, süsssem Ferkel oder flatterndem Huhn: Ihr Buch **Frau am Herd** weckt die Lust aufs Landleben. Was sie aus der frischen Ernte dann an beliebten Klassikern wie Kartoffelsalat oder Wiener Schnitzel alles zusammenkocht, sieht nicht minder appetitlich aus. PS: Rote Rüben heissen bei uns Randen. Knauer, 42.90 Fr.