

HÄPPCHEN

Das Bio-Pasta-Mobil kommt

Seine Stammgäste kommen wegen der spitzenmässigen Pasta. Bei Franco Marceca isst man schnell etwas Gutes für wenig Geld. Dass er mit seinem Pasta-Mobil nur Bioqualität anbietet, ist für die meisten ein netter Nebenaspekt. Man findet den mobilen Koch im Raum Opfikon-Glattbrugg-Bachenbülach ZH auf täglich wechselnden regelmässigen Standplätzen. Nebst den Klassikern gibts immer einen speziellen Sugo zur eigens für ihn kreierten Pasta. Er lässt sich auch für Caterings buchen. Da gibts mehr als Pasta, und alles ist frisch gekocht aus Bioprodukten. Tel. 079 234 61 66

www.kochmobil.ch

Es grünt und blüht im Café

Apart GrünKulturCafé – der Name ist Programm. Gärtnerin Maya Gamma hat ein Bijou in einem Zürcher Hinterhof eröffnet. Eine Pflanzenoase mit Sofa und Piano, wo man kleine, feine Mahlzeiten geniessen kann. Sa/So Brunch, Mo zu. Bremgartnerstr. 18, Tel. 044 450 19 06

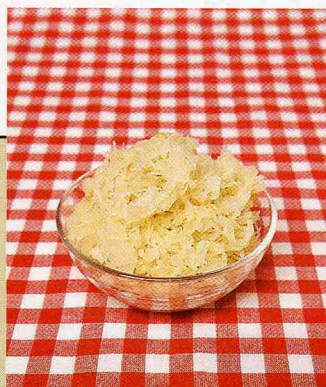
www.gamma-apart.ch

Geschmack der Natur

Frisch, saftig, weich und voller Traubengeschmack: Weinbeeren, wie man sie selten findet. Da steckt Walliser Sonne drin. Einge-fangen von den Bauern der Genossenschaft Val Nature in Susten-Leuk. Aus – teilweise kernlosen – Trauben erzeugen sie Sirupe, Konfitüren oder Säfte wie Verjus. Mit dem sauren «Grünsaft» ausgepresster unreifer Trauben lässt sich fein kochen. Nebst den Trauben werden auch andere Früchte wie Quit-ten oder Zwetschgen schonend in der Solar-Dörranlage getrocknet. Was gleich-zeitig die Ressourcen schont. Denn der Zweck der Genossenschaft ist es, biologische Lebens-mittel klimaschonend zu produzieren, zu verar-beiten, zu vermarkten und zu transportieren. Bestel-lungen: Tel. 027 473 34 40 oder www.valnature.ch



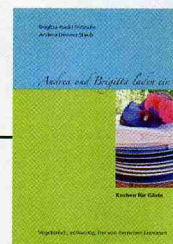
Da steckt Walliser Sonne drin: Trockenfrüchte von Val Nature.



äusserst gesund und vitamin-reich. Ausser im Tessin kennt und schätzt man Sauerkraut in der Schweiz seit dem 17. Jahr-hundert. Heute produzieren die Anbauggebiete in Hinwil ZH und im Gürbetal BE jährlich rund 2500 Tonnen Sauerkraut aus 5000 Tonnen Kabis.

GUT UND GESUND

Sie kochen gerne gut und gesund. Andrea Donner Staub und Brigitta Hackl-Fritzsche haben 15 Jahre Praxis in Gesundheitsberatung. Ihr Kochbuch für Gäste **Andrea und Brigitta laden ein** ist ein einfacher Ringordner voller frischer Saison-Rezepte. Die Gerichte sind frei von tierischem Eiweiss, vegetarisch und vollwertig: «Gesund für Gesunde, Medizin für Kranke, Genuss für alle». Es ist für 42 Fr. erhältlich über Tel. 041 766 48 00 oder E-Mail andrea.donner@bluewin.ch



Kulinarisches Inventar der Schweiz

Sauerkraut (30)

Das **Kraut** war nicht immer sauer. Der französische Name Choucroute ist eine Abwandlung von Gumbskrut, ein im 13. Jahrhundert gebräuchlicher Ausdruck für das Kompott (Gumpost) aus Kraut (Krut). Das Konservieren von Kohlgemüse für den Herbst und Winter kennt man weltweit seit Urzeiten. Ursprünglich gab es zwei Arten der Zubereitung: das Einkochen und das Fermentieren des

rohen und geraffelten Weisskohls. Mit der zweiten Methode, die heute noch praktiziert wird, kommt der Kohl zu seiner Säure. Sie entwickelt sich während des etwa sechs Wochen dauernden Gärprozesses. Dazu wird der gehobelte Kohl gesalzen und in spezielle Einmachgefässe gefüllt. Dann wird gepresst – früher eingestampft –, damit Luft entweichen kann und die Gärung in Gang kommt. Das Resultat ist