

## Kapern

# Würzige Smaragde aus dem Süden

**K**apernsträucher gedeihen in trockener Umgebung, auf kargem Gestein oder auf Sandboden im Mittelmeerraum. Die typische Heimat der Kaper sind die Inseln Pantelleria, Salina und Stromboli in Italien, wo das Wissen über Anbau, Ernte und Verarbeitung seit Jahrhunderten weitergegeben wird. Die Blüten mit den vier weissen bis rosa-violetten Blütenblättern duften aromatisch.

Auf unserem Tisch landen sowohl die kleineren, unreifen und geschlossenen Blütenknospen als auch die grösseren Früchte (siehe Foto). Kapern werden zunächst in Meersalz oder Salzlake eingelegt, denn frisch vom Strauch sind sie ungeniessbar und bitter und sollten vor dem Genuss gewässert werden.



### Von Fine Food Kapern aus Pantelleria

Von der Insel Pantelleria vor Sizilien stammen die erlesenen Kapern von Fine Food. Ihr scharf-herber Geschmack ist ideal für Saucen sowie zu Fisch- und Geflügelgerichten. Sie sind in Meersalz eingelegt, werden vor Gebrauch mit kaltem Wasser abgespült und dann etwa 30 Minuten in ein Wasserbad gelegt.



### Klassisch Vitello tonnato

Hauchdünne Scheiben Kalbfleisch und eine Sauce auf Thunfischbasis: Vitello tonnato Ticinella ist ein ungewöhnliches Gericht, weil es Fisch und Fleisch miteinander vereint. Der klassische kalte Antipasto entstammt der piemontesischen Tradition. Zum Verfeinern kann man wenige Kapern hinzugeben. Dazu wird Baguette gereicht.



FOTOS: FERDINANDO GODENZI



**ANDREAS C. «STUDI» STUDER**  
TV-Koch «al dente», «Lanz kocht»

## Zmörgele

Ich finde «zmörgele» eines der gemütlichsten Wörter unserer Sprache. Es bedeutet so viel mehr als nur die Tätigkeit, das Frühstück, da ist auch ganz viel Genuss drin. Zmörgele kann man nicht in fünf Minuten, das braucht Zeit und Musse, es ist fast ein Lebensgefühl. Unter der Woche fällt das Zmorge ja gerne spartanisch, kurz und im Stehen aus. Am Sonntag darf es dagegen gemütlich und üppig sein. Alles wird aus dem Kühlschrank hervorgeholt. Für mich darf es sich auch über Stunden hinziehen. Eine gute Sonntagszeitung und Klassik-Radio sorgen für die richtige Stimmung. Bei Sonnenschein am Sonntag das Ganze auch gerne auf der Terrasse. Heute wird nicht jede Kalorie gezählt! Mit Zopf, Rühreiern, gebratenem Speck, Saft, würzigem Bergkäse, einem liebevoll angerichteten Müesli, reichlich frischem Obst und natürlich Kaffee oder Tee – am Sonntag gerne beides – lässt es sich richtig ausgiebig zmörgele. «Pimpen» Sie das Frühstück mit etwas ganz Besonderem auf. Zum Beispiel mit einer frisch gemachten Erdbeer-Ingwer-Konfitüre: 250 g Erdbeeren mit 50 g Gelierzucker 10 Minuten köcheln, am Schluss 1 TL frischen Ingwer dazureiben und noch lauwarm geniessen – ein Traum. Am Montagmorgen muss dann wieder ein Kaffee reichen – und die Vorfriede auf nächsten Sonntag!



Selbst gemacht

# Eine Mokka- glace,



# bitte!



Sven Epiney und Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder wagen sich gemeinsam an eine selbst gemachte Glace. Es ist einfacher, als es tönt.

TEXT: BETTINA ULLMANN  
FOTOS: HEINER H. SCHMITT

**A**uch wenn man es ihm nicht ansieht: Sven Epiney steht auf Süsses. Das gibt er durchaus zu. «Ich komme gerade aus Italien. Da gab es schon einmal am Tag ein Gelato. Mindestens.»

**Der gefragteste** aller TV- und Radiomoderatoren der Schweiz begleitete schon an die 200-mal Profiköche wie Andreas C. Studer und Sibylle Sager in gemeinsamen Kochshows. Seine eigenen Kochkünste musste der 36-Jährige der Öffentlichkeit nur selten unter Beweis stellen. Dabei steht der TV-Mann sogar sehr gerne selbst an den Pfannen. Frisch aus den gelatireichen Italienferien zurückgekehrt, möchte er heute eine Glace machen.

**Für dieses Vorhaben** hat sich Sven Epiney mit Claudia Stalder, Rezeptredaktorin bei Betty Bossi, zusammengesetzt. Als Erstes gilt es zu entscheiden, welche Sorte Glace es werden soll. Ein cremiges, allerdings nicht eben kalorienarmes Rahmglace oder ein erfrischendes, leichtes Fruchtsorbet? Redaktorin Stalder und Gourmet Epiney sind sich auf Anhieb einig: «Mokkaglace ist un-

ser Favorit», stellen beide lachend fest. Für heute also keine Experimente wie Tomaten-Randen-Campari-Sorbet oder Zitronensorbet mit grünem Chili oder Wasabi. Mit derartigen Kreationen lägen sie zwar voll im Trend, aber im Moment soll es in der Betty-Bossi-Küche klassisch bleiben. Claudia Stalder: «Das Tolle an der Eigenproduktion ist ja, dass man seine ganz per-

sönlichen Glaceträume verwirklichen kann.» Ihr Kreativtipp: Sauerrahmglace mit rosa Pfeffer (Rezept siehe online). Epiney: «Neue und verrückte Kombinationen kann man in vielen Restaurants testen. Auch wenn ich mich jetzt als unmodern oute, mir schmecken traditionelle Sorten, wie eben Mokka, Haselnuss, Panna cotta, Erdbeer oder Kokos ebenso gut.» ►►

**Mokkaglace mit Schokostücken.** Als Beispiel für viele Möglichkeiten.



**Diese werden zum Schluss in die fertige Glacecreme gegeben.**



**Logisch, für eine feine Rahmglace braucht es auch Rahm.**



Coopzeitung online



Ein Film über die Glaceherstellung und weitere Glacerezepte:



[www.coopzeitung.ch/glace](http://www.coopzeitung.ch/glace)



►► **Ob Rahm, Eier**, Früchte oder andere Zutaten, das Geheimnis der selbst gemachten Glace liegt in der Verwendung von topfrischen, erstklassigen Produkten. Wichtig ist, dass man sich auf ein Grundrezept verlässt, dieses kann man dann aber beliebig variieren. Für die Mokka Glace schlagen die zwei Freizeit-Gelaters Ei gelb und Zucker in einer weiten Chromstahlschüssel hell und schaumig.

## Das Geheimnis selbst gemachter Glace liegt in der Verwendung frischer Zutaten.

«Diese Schüssel ist ideal, weil sich die Masse darin optimal gefrieren lässt. Mit dem Zucker nicht zu sparsam umgehen, denn durch das Gefrieren geht einiges an Süßkraft verloren.»

In die Glacecreme können nach Belieben weitere Gaumenfreuden wie Krokant oder Cantuccinistückchen untergerührt werden. Epiney steht auf Schoggi, also hackt er mit einem grossen Messer die schwarze Schokolade in kleine Stückchen. Stalder kommt an einem guten Kaffeelikör nicht vorbei, sie fügt einen Esslöffel hinzu. Nun wird alles für einige Stunden kaltgestellt, gerührt, kaltgestellt,



**Deko-Raspeln:** Kräftig mit der Klinge über die Schoggi schaben.



Die Zubereitung der Glacecreme geht schnell, danach muss sie lange gerührt werden.

gerührt... Epiney: «Glücklich ist, wer eine Glacemaschine hat, die erleichtert diesen Arbeitsabschnitt sehr.» Klar, denn die Glacemaschine kann beides auf einmal und man kann sie zwischendurch auch mal allein lassen. Wer seine Glace selbst herstellen möchte, sollte ein wenig Zeit mitbringen. Dabei hält sich der Aufwand der Herstellung – etwa vergleichbar mit dem Backen eines einfachen Kuchens – eigentlich im Rahmen.

**Das Einzige**, was wirklich Zeit beansprucht, ist das Rühren der Glacemasse während des Kühlprozesses.

«Die Glacemasse wird über vier Stunden gefroren, dabei jede Stunde einmal durchgerührt. Das ist unerlässlich, so bilden sich keine Eiskristalle und die Glace wird schön sämig», sagt Stalder. Doch die Intensität dieses Aromas ist reichlich Belohnung. Sven Epiney darf einmal (!) mit einem sauberen Löffel die fertige Glace testen. Genüsslich schliesst er die Augen. Sowohl bei der Zubereitung als auch bei der Aufbewahrung fertiger Glace ist Hygiene wichtig, unter anderem, weil rohe Eier verwendet werden. In der Gefriertruhe vermehren

sich Bakterien und Keime nicht, sterben aber auch nicht ab. Aufgetaute und geschmolzene Glace deshalb nicht wieder einfrieren.

**Für eiligere** Glacehersteller hat der Hobbykoch Epiney einen guten Tipp parat: «Tiefgefrorene Beeren mit wenig Rahm und eventuell etwas Puderzucker und Zitronensaft mit dem Pürierstab mixen und sofort servieren. Die beste schnelle Glace der Welt!» ■

Die nächste «al-dente»-Sendung mit Sven Epiney wird am 24. August 2009 um 20.05 Uhr auf SF 1 ausgestrahlt.



## Mokkaglace Das Rezept

**Zutaten** (für 4 Personen)

- 2 frische Eigelb
- 70 g Zucker
- 1½ dl Milch
- 2 EL sofortlösliches Kaffeepulver
- 50 g dunkle Schokolade, fein gehackt
- evtl. 1 EL Kaffeeликör
- 2 dl Vollrahm

### Zubereitung

1. Eigelb und Zucker in einer weiten Chromstahlschüssel hell und schaumig rühren.
2. Milch mit dem Kaffeepulver aufkochen, unter Rühren langsam in die Eimischung giessen, zurück in die Pfanne giessen.
3. Masse unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze bis kurz vors Kochen bringen. Sobald die Masse bindet und cremig wird, die Pfanne von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiter rühren.
4. Creme durch ein Sieb zurück in die Schüssel giessen, auskühlen. Schokolade und Likör daruntermischen. Rahm steif schlagen, sorgfältig darunterziehen.
5. Gefrieren: Zugedeckt ca. 4 Std., dabei 3-mal durchrühren.

### Herstellung in der Glacemaschine:

Glacemaschine (ohne Schlagrahm) in die Gefrierschüssel geben. Den ungeschlagenen Rahm bei laufendem Schaber in die Gefrierschüssel giessen. Gefrieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## Früher Ohne Kühlschrank

Speiseeis soll es im alten China schon lange vor Christi Geburt gegeben haben. Doch wie war es damals möglich, Glace ohne Kühlschrank kühl zu halten? Angeblich wurden diese Mischungen aus Wassereis, Milch und Fruchtsäften in Gefässe gefüllt, mit Eis und Schnee gekühlt und dann tiefgefroren, indem die Behälter mit einer Mischung aus Wasser und Salpeter

übergossen wurden. Diese Technik überzeugte auch die Araber, die sie für die Zubereitung von «sharbets» (Sirupgetränke) übernahmen (aus «sharbets» leitet sich das bei uns geläufige Sorbet ab). Marco Polo brachte das Speiseeis im 13. Jahrhundert von China mit nach Italien, von wo aus es sich in Europa unter den privilegierteren Schichten durchsetzte.

**vögele reisen**

Herbst-Ferien-Aktion  
Rabatt pro Person bis Fr. 640.-

GRECOTEL

1 Woche  
im Doppelzimmer  
„all inclusive“  
bereits  
ab Fr. **945.-**

Verlängerungswoche  
ab Fr. **645.-**

Platzzahl beschränkt

Nochmals Sonne tanken zum Aktionspreis

## Rhodos



**bis 50%  
Kinder-Rabatt**

**Erstklassferien in entspannter und aufmerksamer Atmosphäre**

**Grecotel Rhodos Royal\*\*\*\*  
Faliraki**

*Das Grecotel Rhodos Royal zählt zu den beliebtesten Hotels auf Rhodos. Die zahlreichen Stammkunden schätzen vor allem die äusserst gepflegte Atmosphäre in diesem Haus der Spitzenklasse.*

Wunderschöne Lage direkt am bekannten Sand-/Kieselstrand von Faliraki. Nur etwa 3 km vom Ferienort Faliraki und ca. 13 km von Rhodos entfernt. Bushaltestelle nahe dem Hotel.

Alle 353 Zimmer sind stilvoll und komfortabel ausgestattet und verfügen über Bad/WC, Fön, Sat.-TV, Telefon, Kühlschrank, Klimaanlage, Safe und Balkon. Die Familienzimmer verfügen über einen zusätzlichen Wohn-/Schlafraum mit 2 Schlaf-couches.

Mit dem Grecotel Rhodos Royal buchen Sie ein Erstklasshotel, das keine Wünsche offen lässt.

Weitere Informationen auf: [www.grecotel.com](http://www.grecotel.com)

«all inclusive» – Vollpension – amerikanisches Gourmet-Frühstücksbuffet mit Fitnessfood-Ecke – mittags und abends reichhaltige Buffets – abends teilweise „Show-Cooking“ – mehrmals wöchentlich Themenabende – sonntags griechischer Lunch – Mitternachtssnack – nachmittags Kaffee/Tee und Kuchen – tagsüber Snacks – Glace für Kinder – internationale und nationale alkoholische und alkoholfreie Getränke à Discretion von 10.30 – 01.00 Uhr – zum Mittag- und Abendessen im Hauptrestaurant eine Auswahl an lokalen Weinen – Gratis-sport wie beschriebenen – tagsüber und abends Unterhaltungsprogramm – Miniclub für Kinder – «all inclusive»

### Vieles ist inbegriffen:

- Direktflug mit Swiss/Lauda Air ab Zürich
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- 7 Nächte im Doppelzimmer „all inclusive“
- alle Transfers am Ferienort
- Beste Betreuung

### Nur wenig ist nicht inbegriffen:

- Fr. 35.- für die Annullierungsschutz- und Reisezwischenfallversicherung

### Ideale Reisedaten

12  
4  
25

Ab Zürich am Samstag mit SWISS und Lauda Air, sowie am Sonntag mit Edelweiss.

Die Farben entsprechen denjenigen in der Preistabelle

Sept.	So		6	13	20	
Sept.	Sa					26
Okt	Sa	3	10			

Fr. 50.- Zuschlag am Samstag mit Lauda Air

### Kinder reisen günstig



#### Superrabatte bis 16 Jahre

- 30%: 2-16 Jahre auch im eigenen Zimmer
- 50%: 2-12 Jahre im Zimmer mit 2 Erwachsenen



### Unsere Top-Preise

**Grecotel Rhodos Royal**  
Pro Person im Doppelzimmer „all inclusive“

1 Woche		Verl.-Woche	
Aktion	Normal	Aktion	Normal
945.-	<del>1585.-</del>	645.-	<del>825.-</del>
1345.-	<del>1565.-</del>	645.-	<del>825.-</del>

Zuschläge pro Person/Woche:

Meersicht:	70.-
Einzelzimmer:	350.-
Familienzimmer Landseite:	245.-
Familienzimmer Meerblick:	280.-

ANZEIGE Es gelten die Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen (AVRB) von TUI Suisse Direct Ltd. (VögeleReisen), Ausgabe Okt. 2008.

Gratis-Telefon 0800 835 885 oder online [www.voegele-reisen.ch](http://www.voegele-reisen.ch)





Ob in er Kaserne oder auf dem Feld – die Schweizer Soldaten klagen nicht über schlechte Verpflegung.

## Militärküche

# Soldaten, Essen fassen!



Für die Militärküche gibt es im Volksmund meist nur wenig schmeichelhafte Bezeichnungen.

Oft wird sie als «Frass», «Futter», «Pampe» abgetan.

Was ist dran? Nichts!

TEXT: SOPHIE DÜRRENMATT  
FOTOS: CHARLY RAPPO/ARKIVE.CH

**B**eim Wort «Militärküche» denkt man nicht gerade an eine Kost, die man genussvoll verzehren könnte. Ist's ein Vorurteil, oder steckt da immer noch ein Körnchen Wahrheit drin?

Damit wir uns ein Bild von der Militärküche machen können, hat man uns in der Kaserne «La Poya» in Freiburg die Türen geöffnet. In zwei grossen, gut ausgestatteten Küchen kann die Küchenbrigade auf modernstes Material zurückgreifen. Hier be-





Jeder putzt gewissenhaft sein Essgeschirr.



Die Logistik der Lebensmittel muss einwandfrei funktionieren.

kocht sie aktuell um die 300 Armeeangehörige.

«Die Qualität der Militärküche hat einen Riesensprung nach vorn gemacht», meint Nicolas Cavin, angehender Küchenchef und im Zivilleben Koch in einem Genfer Fünf-Sterne-Hotel. «Sie ist mit der Küche des Zivillebens identisch», sagt er. Alles ist durchdacht, die Mahlzeiten sind ausgewogen und den Bedürfnissen der Armeeangehörigen angepasst. Paëlla, Mah-Mee und Chili con Carne wechseln mit Pilzschnitten, Ragout und Aargauer Eintopf. Die Armee hat also

mit der allgemeinen Entwicklung und den Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten Schritt gehalten. Selbst unterschiedliche Bedürfnisse und verschiedene Kulturen werden berücksichtigt. «Wir haben Vegetarier, für die die Gemüserationen am wichtigsten sind. Auch gibt es Angehörige der islamischen Religion, die kein Schweinefleisch essen. Für sie wird Schweinefleisch zum Beispiel durch Poulet ersetzt.»

**Und im Feld?** Wir fahren zum Schiessplatz von Chésopelloz, wo 90 Rekruten am Werk sind. ▶▶



**Oberst im Generalstab Jean-Michel Charmillot (46), Kommandant des Waffenplatzes Fribourg.**

«Unsere Küche entspricht hundertprozentig jener des Zivillebens. Und wir legen Wert darauf, dass in der Küche Köche zum Einsatz kommen. Hier sind Profis am Werk.»

**Nicolas Cavin (21), Obergefreiter, angehender Küchenchef. Zivilberuf: Koch in einem Fünf-Sterne-Hotel.**

«Um die Militärküche ranken sich zahlreiche Vorurteile. Sie sind falsch. Viele von uns möchten dieses Image ändern.»



**Gianluca Antonaci, (23), Nachschubsoldat. Zivilberuf: Logistikassistent.**

«Ich esse zum ersten Mal im Feld. Aber das macht keinen Unterschied. Das Essen ist wie in der Kaserne. Die Qualität lässt nichts zu wünschen übrig. Einfach top.»



NUR FÜR  
KURZE ZEIT  
ERHÄLTLICH.



**OHNE KÜNSTLICHE AROMEN UND FARBSTOFFE.**





►► Hier warten die Soldaten mit der Gamelle. «Das Menü ist das gleiche wie in der Kaserne, ein Rindsragout mit Püree und grünen Bohnen», informiert Hauptadjutant Hans-Peter Brülisauer. Auch er war Koch, aber ist seit 25 Jahren Berufsmilitär. «Als ich begann, gab es fast jeden Tag das Gleiche. Da die Küchenchefs verpflichtet waren, die Lebensmittel-Lagerbestände aufzubrechen, war das auch gar nichts Besonderes.» Es wird zu Tisch gebeten. Das Verdikt: Die Küche von «La Poya» kann es mit vielen Restaurants in der Schweiz aufnehmen. Und das bei einem Budget von gerade mal Fr. 8.50 pro Soldat und Tag! ■

**Die Mahlzeiten sind gepflegt.**

**Die Rekruten geniessen den Mittagstisch auch als verdiente Pause.**



**Mélinda Tschanz (22), Oberleutnant, Zugführerin (als Zeitmilitär) Zivilberuf: Köchin.**

«Die Qualität der Küche? Das hängt vom Standort ab. Aber hier ist die Qualität tadellos. Die Brigade ist motiviert und die Infrastruktur auf dem modernsten Stand.»



**Luis Schertenleib (20), Gefreiter, Durchdiener (300 Tage) als Truppenkoch. Zivilberuf: Koch.**

«Die Armee achtet darauf, dass die Gastgewerbeberufe der Küche zugeteilt werden. Man findet dort neben Köchen auch Metzger und Bäcker. Und das kommt allen zugute.»

Was Bundesrat Ueli Maurer zur Verpflegung in der Armee sagt: ►►

## «Nur selten zweimal das Gleiche»



**Beatrice Steiner, Kochlehrtochter (18).**

Wussten Sie, dass die Schweizer Armee Lehrlinge ausbildet, ohne dass diese später zu Militärs werden? Diese Ausbildung unterscheidet sich nicht von einer Lehre im Restaurant. Die 18-jährige Beatrice Steiner hat sich entschieden, ihre dreijährige Ausbildung in der Schweizer Armee zu absolvieren. «Hier habe ich nicht den Stress wie in einem Restaurant. Mir steht ein gelernter Koch zur Seite, der sich um meine Ausbildung kümmert. Die Aufgabe ist abwechslungsreich. Bisher habe ich nur selten zweimal das gleiche Gericht zubereitet. Ich nehme an Fachkursen teil und ich habe eine kleine Küche, wenn ich üben will. Das ist ein Traum von einer Lehrstelle.»



### Pot-au-feu

#### Zutaten für 4 Personen

750 g Rindsragout, 1 Zwiebel, 6 Rüebli, 4 kleine Lauchstängel, 150 g Sellerie, 250 g Weisskohl, 4 Kartoffeln, 1,2 Liter Wasser, Gewürznelken, Lorbeer, Salz, Pfeffer, Bouillonkonzentrat.

#### Zubereitung:

Rüebli, Sellerie, Weisskohl

und Kartoffeln in Stücke schneiden. Wasser aufkochen und Bouillonkonzentrat zugeben. Fleisch dazugeben, aufkochen und Schaum abschöpfen. Das Fleisch ca. 1 Stunde sieden. Gemüse in den Sud geben und weiter sieden. 3 Minuten vor dem Servieren die Kartoffeln dazugeben. Abschmecken.

Je nach Saison können gelbe Rüebli, Grünkohl, weisser Sellerie oder andere Gemüse verwendet werden.

Dieses Rezept stammt aus dem Reglement «Kochrezepte» der Armee.





Quicky  
für den  
Schulbeginn!



Schüler-Etui

**GRATIS**

Beim Kauf eines Duopacks NESQUIK.



**13.90**

statt 15.90

**NESQUIK-Duopack**

2 x 1 kg

Gültig vom  
18.8. bis 22.8.2009

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.



Ueli Maurer bei einem Waffenlauf in Frauenfeld im Jahr 1996, also während seiner Zeit als Nationalrat.



# Die Besten erhalten «La gamelle d'or»

**Bundesrat Ueli Maurer**, Chef des eidgenössischen Departementes für Verteidigung, über die Verpflegung von Rekruten und Soldaten.



**Bundesrat Ueli Maurer:**  
«In erster Linie zählt die Qualität.»

**Coopzeitung:** Essen Sie gern?

**Ueli Maurer:** Ja, ich geniesse gerne gutes Essen, zusammen mit der Familie oder Freunden. Dieses muss nicht speziell und kompliziert sein.

**Erinnern Sie sich an Ihre eigene Rekrutenzeit?**

Meine Erinnerungen sind schon ein paar Jahrzehnte alt. Mir kommen kaum trinkbarer Tee, Teigwaren «en bloc» und viele Pflichtkonserven in den Sinn.

**Hat sich die Militärküche seither weiterentwickelt?**

Ja, zum Glück. Sie bietet den Rekruten und Soldaten heute besseres Essen als noch vor 30 Jahren.

**Wie gut können unterschiedliche Bedürfnisse berücksichtigt werden?**

Bis zu einem bestimmten Grad ist das möglich. Aber aus organisatorischen und infrastrukturellen Gründen kann man nicht auf alle individuellen Ansprüche oder kulturellen Bedürfnisse eingehen. Die Armee ist bemüht, die Versorgung bedarfsgerecht zu ermöglichen.

**Geschmack, Vielfalt, Menge – welches ist das wichtigste Kriterium?**

In erster Linie ist die Qualität wichtig. Die Quantität ist gelegentlich ein kritischer Punkt, denn der Appetit kommt mit dem Essen, vor allem, wenn etwas sehr beliebt ist.

**Ist Ihnen bekannt, wie zufrieden die Soldaten mit ihrem Essen sind?**

Mehrmals pro Jahr werden bei der Truppe Umfragen gemacht. Intern durch die Schule selbst, aber auch durch «exter-

ne», armeeeigene Fachspezialisten. Jeweils Ende des Jahres wird eine Rangliste erstellt und das Verpflegungscenter mit dem besten Gesamtergebnis aus allen Umfragen erhält für ein Jahr den Wanderpreis «La gamelle d'or».

**Welches Budget steht zur Verfügung?**

Der Verpflegungskredit von Fr. 8.50 pro Angehöriger der Armee und Dienstag ergibt 55,25 Millionen Franken pro Jahr.

**Ist das mehr als vor 30 Jahren?**

Der Verpflegungskredit musste den Bedürfnissen der Truppe angepasst werden und ist heute leicht höher. Typische Billiggerichte aus der Militärküche der 80er-Jahre werden von der heutigen Generation abgelehnt und nicht mehr konsumiert. Sie sind auch vom Familientisch her nicht mehr bekannt. Preisvorgaben für die vertraglich gebundenen Lie-

feranten von Fleisch, Brot und Milchprodukten, wie wir sie aus der «Armee 61» kannten, gibt es heute auch nicht mehr. Die Armee bezahlt die marktüblichen Preise.

**Warum sind die Küchenchefs heute Zivilisten?**

Die Küchenchefs in den Rekrutenschulen sind auch heute nur Militärs. Allerdings hat sich auf Grund des neuen Drei-Start-Ausbildungsmodells der Personenkreis in der Truppenküche stark verändert. Der Militärküchenchef Miliz, im Grad Obergefreiter und später Wachtmeister, bildet immer noch die «Chefbasis» in der Militärküche.

Mehr im Internet

Lesen Sie das ganze Interview mit Bundesrat Maurer:  
[www.coopzeitung.ch/maurer](http://www.coopzeitung.ch/maurer)



## Bio-Feta

# Der griechische Mythos

TEXT: FRANZ BAMERT  
FOTOS: FERDINANDO GODENZI

**S**eit uns Udo Jürgens vor 30 Jahren seinen «Griechischen Wein» einschenkte, wissen wir: Der Helle fern der Heimat greift gern mal zum Roten, wird dann traurig vor Sehnsucht und träumt von Daheim. Aber wovon genau träumt er? Vom gleichen, von dem auch ein Bündner Bergler träumt, wenn es ihn in die Fremde verschlägt. Von den Liebsten und vom liebsten Käse, natürlich.

**In Jürgens Fall** also vom Feta, diesem weissen, typischen Stück Griechenland. Ein Geschenk der Götter an die Menschen sei das, ist immer mal wieder zu lesen. Mit Verlaub, so ein Quatsch! Das ►►

**Feta: ein Käse mit einer langen und grossen Geschichte.**



Diese Geschichte handelt von Odysseus, einem österreichischen Sänger und einem Bündner Bergler. Aber eigentlich gehts um Feta.

STYLING: MARIANNE EITLIN

## essen & trinken news

### Fruchtgummis «Yaps!» Farbig und süss

Für farbenfrohe und süsse Abwechslung beim Naschen ist gesorgt. Die Fruchtgummis der neuen Coop-Linie «Yaps!» mit den Sour Fishies, Frutties, Pinkies, Mixies und den beliebten Gum Bears erfreuen Liebhaber von Süssigkeiten. Sie sind nicht in allen Verkaufsstellen erhältlich.



### Von Betty Bossi Wurst-Käse-Salat

Eine währschafte schweizerische Wurst und Greyerzerkäse-Salatbowle mit Kopf- und Nüssli-salat, das ist die neue Kreation von Betty Bossi. Neben der beigelegten Salatsauce mit Senf sorgen Schnittlauch und knackige Radieschen für den rassigen Geschmack. Nur noch mit der beigelegten Gabel umrühren und geniessen.



FOTOS: HEINER H. SCHMITT, BEATRICE THOMMEN-STÖCKLI



NEU

WAS LÄNGER REIFT,  
SCHMECKT AUF DEN PUNKT PERFECT.



Neuheit  
**10%**  
Rabatt

Einführungspreis

**11.40**

Normalpreis 12.90

Feldschlösschen  
Premium

10 × 27,5 cl-Flasche  
6 × 50 cl-Dose

Gültig vom 18. 8.  
bis 29. 8. 2009.  
Solange Vorrat.

Entdecken Sie einen völlig neuen Biergenuss. Feldschlösschen Premium reift länger bei tiefen Temperaturen und erhält so ein einzigartig volles Bieraroma ohne bitteren Nachgeschmack. Erhältlich in der 27,5 cl-Flasche und der 50 cl-Dose.



►► behauptete nicht einmal der österreichische Dichter und Denker Jürgens. Und der hat im Lauf seiner Karriere schon viel gesagt! Nein, so etwas können nur schlecht informierte Werber absondern. Sind diese Herren und Damen jemals bei 40 Grad im Schatten den Ziegen im karstigen Bergland nachgerannt? Haben die je einem lammenden Schaf bei der Geburt geholfen? Eben!

**Überhaupt, die Tiere:** Das sind zähe Viecher, die ihr Futter – Kräuter, Gras und Blumen – den steilen Berghängen bei Grevena im Norden Griechenlands richtiggehend abtrotzen. Und genau von dort stammt der Bio-Feta von Coop. Er hat eine bröcklige, lockere Struktur. Sein Geschmack ist cremig und aromatisch mit einer salzigen Note. Nein, dieser weisse, in Scheiben geschnittene Käse ist kein Geschenk der Götter, diese Bio-Spezialität ist harte Arbeit für alle Beteiligten. Wie andere Bergkäse ist Feta ein Produkt aus der Armut und der kargen Landschaft heraus geboren: Fleisch konnten sich

die Bergler früher weder im Bündnerland noch in Griechenland leisten. Die Tiere waren zu wertvoll. Aus dieser Not heraus entstand das Käsemachen, und im Lauf der Jahrhunderte wurde aus dem einfachen Milchprodukt eine Delikatesse.

**Beim Feta ist** die Geschichte noch ein bisschen komplizierter. Erfunden wurde er der Überlieferung nach vom Zyklop Polyfimos. Das war ein äusserst unangenehmer Zeitgenosse und lieb-

te ausser sich selber nur seine Schafe. Odysseus, der damals mit seinen Kumpanen durch Griechenland trampelte, raubte ihm das Rezept und das Augenlicht. Festgehalten hat das ein gewisser Homer. Nein, nicht der von den Simpsons, der andere, der mit der Odyssee. So viel in aller Kürze zur griechischen Mythologie und zur Entstehung des Feta. Das Ganze geschah vor bald 3000 Jahren. Geblieben aus jener Zeit sind vor allem zwei Dinge: die Odyssee und der Feta. ■



Schlemmen à la méditerranée: Fetastückchen, serviert mit frischen Feigen.

## Griechischer Salat Probieren Sie Neues!

Griechischen Salat kennen Sie sicher. Aber haben Sie schon mal Rucola mit Melonenwürfeln, gemischt mit Fetastückchen probiert? Anstelle der Melonen schmecken auch frische Feigen. Nehmen Sie dazu eine Sauce aus Olivenöl, ein paar Tropfen Zitronensaft, Balsamico, Pfeffer, scharfem Senf, einem bisschen Honig und nach Bedarf Salz.

## essen & trinken news

### Delikater Würzmix Für Cevapcici und Burger

Vegeta Fix ist eine fixfertige Würzmischung für die Zubereitung von Cevapcici und Hamburgern. Ausgesuchte Gewürze und Gemüse verleihen dem Fleisch den richtigen und rassigen Geschmack. Eine Packung reicht für ein Kilogramm Hackfleisch. Probieren geht über Studieren.



### Coop Schwarzwäldertorte Beliebt und fein

Ein neutraler Konsumententest mit vergleichbaren Produkten ergab vor Kurzem eindeutige Resultate: Die Coop-Schwarzwäldertorte ist klare Gewinnerin, was Aussehen, Farben, Konsistenz und vor allem Geschmack betrifft. Also schnell eine besorgen, Besuch einladen und ... ein letztes Stück für sich selber behalten!





**Aktionsangebote Héviz**  
**9 Tage „all-inclusive“ 4-Stern**  
**Health Spa Aqua ab Fr. 895.-**  
 Gültig 24.10. – 07.11.2009

# Aktionen – Kuren und Gesundheit

## Héviz – Ungarn

Sensationell preiswert im 4-Stern „all-inclusive“ Hotel

**9 Tage ab Fr.**  
**945.-\***

*Weltweit einzigartig ist der 4,4 Hektaren grosse und bis zu 35°C warme, natürliche Thermalsee von Héviz. Mehr als 70% aller Badegäste spüren nach einer Behandlung eine deutliche Besserung. Traditionelle Badekuren und topmoderne therapeutische Behandlungen.*

### 20 Jahre EUROBUS Ungamexpress

- Reise im bequemen Komfortcar
- Modernste Kureinrichtungen in den Hotels
- Beste Betreuung durch qualifizierte Fachärzte und Therapeuten
- Thermalhallen- und Erlebnis-Freibäder in den Hotels
- Geringe Nebenkosten
- Exklusive Schweizer Reiseleitung in Héviz

### Reisedaten:

ganzjährig, jeden Freitagabend – 15.08. – 14.11.08

### Hotels:

Auswahl aus 10 zentral gelegenen \*\*\* bis \*\*\*\* Hotels und Pensionen

\* 9 Tage Pension Grazia inkl. Carreise, DZ, o.M. Auftragspauschale p.P. Fr. 15.-.



## HEVIZ – AKTIONEN

### Preise wie vor 20 Jahren

**9 Wohlfühltage ab Fr. 895.-**

Das Vier-Sterne **Danubius Health Spa Resort Aqua** im Herzen von Héviz liegt nur 300 m vom Thermalsee. Arrangement inkl. „all-inclusive“ und Carreise, DZ, Preise gültig 23.10.-07.11.2009 Auftragspauschale p.P. Fr. 15.-

### Danubius Health Spa Resort Aqua

9 Wohlfühltage neu nur Fr. 1095.- statt Fr. 1195.- Preise gültig 02.10.-17.10.2009

### Danubius Health Spa Resort Héviz

9 Wohlfühltage neu nur Fr. 995.- statt Fr. 1095.- Preise gültig 23.10.-07.11.2009

Weitere Aktionsangebote finden Sie in unserem Katalog 2009

### Zahnbehandlungen in den Thermalhotels

Die Kurhotels bieten preiswerte, qualitativ einwandfreie Zahnbehandlungen an. Die gut ausgebildeten Zahnärzte und die modernste Technik sind auf dem neuesten internationalen Stand. Erstuntersuchung und Diagnose durch den Zahnarzt ist gratis.

## Abano – Italien

Wohlfühltage in Abano Montegrotto

**4 Tage ab Fr.**  
**595.-**

*Das berühmteste Thermalzentrum Europas ist die perfekte Wahl für Wohlbefinden, Wellness und zur Fangokur*

### 45 Jahre EUROBUS Abano Reisen

- Reise im luxuriösen 5-Stern-Bus
- Thermalhallen- und Freibäder in jedem Hotel
- Behandlungen direkt in den Hotels
- Eigene EUROBUS Reiseleitung

### Reisedaten:

vom 22.08.-17.10.2009 jeden Samstag und zusätzlich jeden Montag in der Hochsaison

### Hotels:

Sie haben die Wahl aus 15 ausgezeichneten Hotels der \*\*\* und \*\*\*\* Kategorie

### Aufenthalte:

4, 6, 7, 9, 11, 13, 14 oder 16 Tage

## AKTION – AKTION

### Preise wie vor 20 Jahren

**4 oder 6 Wohlfühltage ab Fr. 595.-**

Die Reise zum Ausprobieren, Testen und Venedig besuchen. Termine jeden Samstag und Montag 22.08. – 12.10.2009, inkl. Reise, Hotel Paradiso\*\*\*, DZ, HP, Auftragspauschale p.P. Fr. 15.-.



### Sie reisen im 5-Stern-Bus

(30 bequeme Ledersitze, 3-er Bestuhlung und grosszügiger Sitzabstand).

# EUROBUS®

+

**Verlangen Sie unsere Kataloge oder buchen Sie online unter [www.eurobus.ch](http://www.eurobus.ch)**

Aargau 056461 6363  
 Basel 061711 5577

Bern 031996 1313  
 Zürich 044444 1212

Ostschweiz 071446 1444  
 Zentralschweiz 041496 9666

*Reisen mit Genuss.*



## Begleiter zu Feta und Frischkäse

# Leicht und frisch

Käse wie Feta, Ricotta oder frische Tessiner Formaggini versprechen doppelten Genuss mit einer Begleitung von Weiss-, Rosé- oder jungen Rotweinen.



**Zu Frischkäse passen Brot, Oliven und leichter, frischer Wein. Schwere Tropfen indes passen nicht.**

**D**urch die Reifung in Salzlake erhält der Feta seinen intensiven Geschmack. Dieser bröcklige, leicht salzige Frischkäse kommt deshalb am besten zur Geltung, wenn er von einem knusprigen Brot, etwas Olivenöl und Pfeffer aus der Mühle begleitet wird. Natürlich darf ein Glas Wein nicht fehlen. Zum Beispiel ein leichter, lebhafter, leicht säurebetonter Weisswein wie ein Schweizer Chasselas oder ein italienischer Pinot Grigio. Noch besser passt ein fruchtiger, dichter und erfrischender Rosé wie der Tavel AC Château d'Aquéria. Aber auch ein roter Bardolino oder ein junger Beaujolais ergänzen den Feta bestens.

**Letztere munden auch** zu einem Ricotta oder einem frischen Tessiner Formaggini bestens. Genauso wie ein Riesling, ein Pinot Blanc oder ein Waadtländer Gamay. Zu schwere und zu kräftige Weine sind zu Frischkäse nicht zu empfehlen. *jw*



**Barbara Meier-Dittus**  
Chefredaktorin «Vinum»  
und Sommelière

## Ein ehrliches Gewächs

**N**icht jeder Wein lässt sich mit einem Dutzend schmeichelnder Adjektive beschreiben. Oft reichen drei oder vier. Und es müsste fast stutzig machen, bekäme man einen einfachen Tropfen mit einem Kommentar so reich wie ein Roman kredenzt. Ein Gewächs von unpräntiöser, ehrlicher und direkter Art ist der Genfer Bio-Rosé Château Barillet. Der aus mehreren blauen Sorten gekelterte Wein – die hübsche, frische Farbe verrät vor allem die Gamay-Traube – duftet nach frisch entsteineten Kirschen und taufeuchten Gartenblumen. Der Ansatz auf der Zunge ist kohlenensäurefrisch, der Körper von einer vifen, kernigen Säure geprägt. Damit passt der schlanke, leicht herb anmutende Wein zu chüschtigen und fettreichen Speisen wie Würsten, Spareribs oder Schweinshalssteaks.

## Weintipp

**Coop Naturaplan  
Bio-Rosé Genève  
Château Barillet 2008**

**Preis:** Fr. 12.50/75 cl

**Herkunft:** Schweiz

**Region:** Genf

**Rebsorten:**

Assemblage

**Genussreife:**

1-3 Jahre ab Ernte

**Erhältlich:**

in grösseren Coop-Verkaufsstellen und unter:

**link**

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



## essen & trinken news



**Jan Schwarzenbach**  
Oenologe

### Tannine im Wein Wenn der Mund trocken wird

Beim Trinken von Rotwein wird der Mund immer mehr oder weniger trocken. Diese Empfindung wird vom Tannin verursacht. Tannine, auch Gerbstoffe genannt, kann man weder riechen noch schmecken. Gerbstoffe verursachen eine Empfindung, welche mit dem Tastsinn wahrgenommen wird. Wenn Sie nicht wissen, wovon ich rede, dann beißen Sie einmal auf eine grüne Bananenschale ... Besonders tannin-

reiche Traubensorten sind Cabernet Sauvignon, Nebbiolo und Sangiovese. Zu solchen Weinen passen kräftige, fetthaltige Speisen. Das Fett mildert die «trocknende» Empfindung des Tannins. Ein Chianti (immer aus der Sangiovese-Traube gekeltert) schmeckt weicher und runder, wenn Sie Wurst dazu essen. Mehr zum Thema erfahren Sie am Coop-Basisweinkurs: Aktuelle Daten unter [www.academie.org](http://www.academie.org)



## Das ist der Gipfel

Es duftet wie in der Pizzeria! Da helfen die Kinder gerne mit beim Vorbereiten und Backen der Pizza-Gipfeli.





# Pizza-Gipfeli

Rezept Nr. 34 zum Sammeln [www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)







Claudia Stalder zeigt, wie auch Sie perfekte Gipfeli rollen können.



[www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)

## Pizza-Gipfeli

### Zutaten

Für 4 Personen

pro Person ca. 2182 kJ/522 kcal

### TEIG

150 g Weissmehl  
100 g Ruchmehl  
1 TL Salz  
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt  
½ EL Rapsöl  
ca. 2 dl lauwarmes Wasser

### FÜLLUNG

6 EL Jamadu-Pastasauce  
12 Tranchen Hobelfleisch (ca. 60 g)

12 grosse Basilikumblätter  
6 Jamadu-Mozzarella-Sticks, quer halbiert  
2 Prisen Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
wenig Weissmehl zum Bestäuben

ca. 250 g Jamadu-Pastasauce

### SALAT

1 TL Senf  
1 EL Obstessig  
3 EL Rapsöl  
½ Bund Basilikum, fein geschnitten  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf  
400 g Jamadu-Salat

### Vor- und Zubereitungszeit

ca. 50 Min.  
Aufgehen lassen: ca. 1 Std.  
Backen: ca. 20 Min.

### Zubereitung

**TEIG:** Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl dazugiessen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig halbieren, Teigstücke auf genügend Mehl rund ca. 5 mm dick auswallen (je ca. 28 cm Ø). Jedes Rondell in 6 Dreiecke schneiden.

**FÜLLUNG:** Teigdreiecke mit je ca. ½ EL Pastasauce bestreichen, mit je 1 Tranche Hobelfleisch und je 1 Basilikumblatt belegen. Je ½ Moz-

zarella-Stick an den äusseren Rand legen, würzen. Teigstücke zur Spitze hin aufrollen, dabei den Teig seitlich gut andrücken. Gipfeli formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Gipfeli mit wenig Mehl bestäuben.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Pastasauce heiss werden lassen, separat zu den Gipfeli servieren.

**SALAT:** Für die Salatsauce Senf und alle Zutaten bis und mit Basilikum gut verrühren, würzen. Salat kurz vor dem Servieren beigegeben, mischen.

## Gut zu wissen Kinder brauchen Eiweiss



**Thekla Homberger**  
Fachstelle  
Ernährung

Kinder benötigen prozentual mehr Eiweiss (Proteine) als Erwachsene. Der Körper benötigt diese Bausteine für das Wachstum. Die Eiweisse werden im Körper zum Beispiel zu Bestandteilen von Haut und Muskeln, zu Wachstumshormonen oder zu Antikörpern aufgebaut. Kinder

im Alter von vier bis neun Jahren sollten etwa 10 Prozent der Gesamtenergie über Eiweiss aufnehmen. Anders gesagt entspricht dies zirka 18-24 Gramm/Tag für Buben und 17-24 Gramm/Tag für Mädchen. Eiweiss befindet sich in tierischen wie auch in pflanzlichen Produkten zu unterschiedlichen Mengen. Gute Eiweisslieferanten sind zum Beispiel Fleisch (100 Gramm Rindshackfleisch liefern knapp 20 Gramm Eiweiss) oder Nüsse und Kerne.

### Das passende Getränk Coop Jamadu Orange-Ananas-Saft

Diesem Fruchtsaft (100 Prozent) wurde kein Zucker hinzugefügt. Er ist reich an Vitamin C.

**Preis:** Fr. -.70/20 cl

**Erhältlich:** in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

link [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

