



## Soda-Jet

Der Soda-Club ist ein populärer quasi virtueller Verein ohne Generalversammlung. Andere Mitglieder erkennt man – oft zufällig – daran, dass bei ihnen – meist in der Küche – ebenfalls ein Gerät steht, das geschmacksneutrale Kohlesäure und allenfalls auch Aromasirup ins Hahnenwasser sprudelt. Keine Augenweide, aber praktisch! es

## ANGETIPPT

Aus dem Ethno-Gewürzkasten: Berberé heisst eine heisse äthiopische Alternative zu Paprika. Sie basiert auf vielfältig angereicherter Chili. Infos gibts unter [www.mesob.ch](http://www.mesob.ch), Tel. 056 426 33 31.

## Kochbriefkasten

*Frau Fischer sucht ein Rezept für italienische Crostini.*

**Rezept:** 20 Scheiben Baguettebrot, 2 Auberginen,  $\frac{1}{4}$  Peperoni, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, Petersilie, 4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Auberginen längs in Scheiben schneiden, salzen, zwei Stunden entwässern. Dann bei 220 Grad im Ofen 45 Minuten backen. Auberginenfleisch, Knoblauch,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel, Zitronensaft und 1 EL Öl pürieren. Restliche Zwiebel und Peperoni hacken, mit Öl und Petersilie mischen, salzen, pfeffern. Brot tosten, mit Auberginenpaste bestreichen, mit Peperoni und Zwiebel garnieren.

Varianten: Statt Auberginen Zucchini verwenden, Oliven, getrocknete Tomaten.

*Gabriela Stammbach/es*

*Fragen mit Absender an: Coopzeitung, Kochbriefkasten, Postfach 2550, 4002 Basel  
E-Mail: [kochbriefkasten@coop.ch](mailto:kochbriefkasten@coop.ch)*

**G**oethe durfte noch behaupten: «Über Rosen lässt sich dichten, in die Äpfel muss man beissen. Wäre es ihm vergönnt gewesen, in den Orient zu reisen, hätte er auf dem westöstlichen Diwan bestimmt von Rosenblattkonfitüre geschwärmt, von Rosenessig und Lamm im Rosenmantel. In der Küche von Tausendundeiner Nacht sind Rosen seit Jahrhunderten Kult. Anfänger hierzulande romantisieren einen Blattsalat mit einer Hand voll Duftrosenblütenblättern und ein paar Erdbeeren. Für Rosen-Reis kocht man Langkornreis in Kokos- oder Mandelmilch und Bouillon, würzt mit Salz und Muskat, schmeckt mit Rosenwasser ab und mischt zerkrümelte getrocknete Rosenblütenblätter unter. Aber Rosen sind weiterhin auch Blumen – die sich Hildegard Knef einst als Regen wünschte!

*Esther Scheidegger*

FOTOS: ANDREAS FAHRNI, ZVG



**WER MEINT, ROSEN SEIEN NUR ZUM ANSCHAUEN, DER IRRT SICH GEWALTIG.**

## WASSER, WASSER, WASSER!

Ein 70 Kilogramm schwerer Erwachsener besteht zu rund 60 Prozent aus Wasser. Das sind 42 Liter. Diese Tatsache lässt erahnen, wie wichtig Wasser auch für die Gesundheit ist. Das Blut etwa transportiert die gelösten Nährstoffe zu den Organen wie Hirn oder Haut, wo sie gebraucht werden. Auf dem Rückweg nimmt es die Stoffwechsel-Abbauprodukte mit. Um diese regen Transporte optimal zu bewältigen, benötigt der Körper täglich mindestens 2,5 Liter Wasser. Die

Nahrung liefert rund einen Liter. Die verbleibenden 1,5 Liter müssen wir trinken – egal ob wir Durst haben oder nicht! Dieser ist «nur» ein SOS-Signal des Körpers, das wir erst noch oft nicht rechtzeitig beachten. Trinken Sie also nach Herzenslust künstlich gesüsste und alkoholfreie Getränke, Früchte- und Kräutertee oder verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.



*Edith Koch ist Ernährungswissenschaftlerin bei Coop.*