

coop

Coopzeitung
Nr. 22 vom 1. Juni 2010

Unsere iPad-App ist da! Seite 136

Digitales
Magazin über
Essen und
Trinken
für das iPad



Eveline
Widmer-Schlumpf
**Das Rezept
von Frau
Bundesrätin**

Seite 14

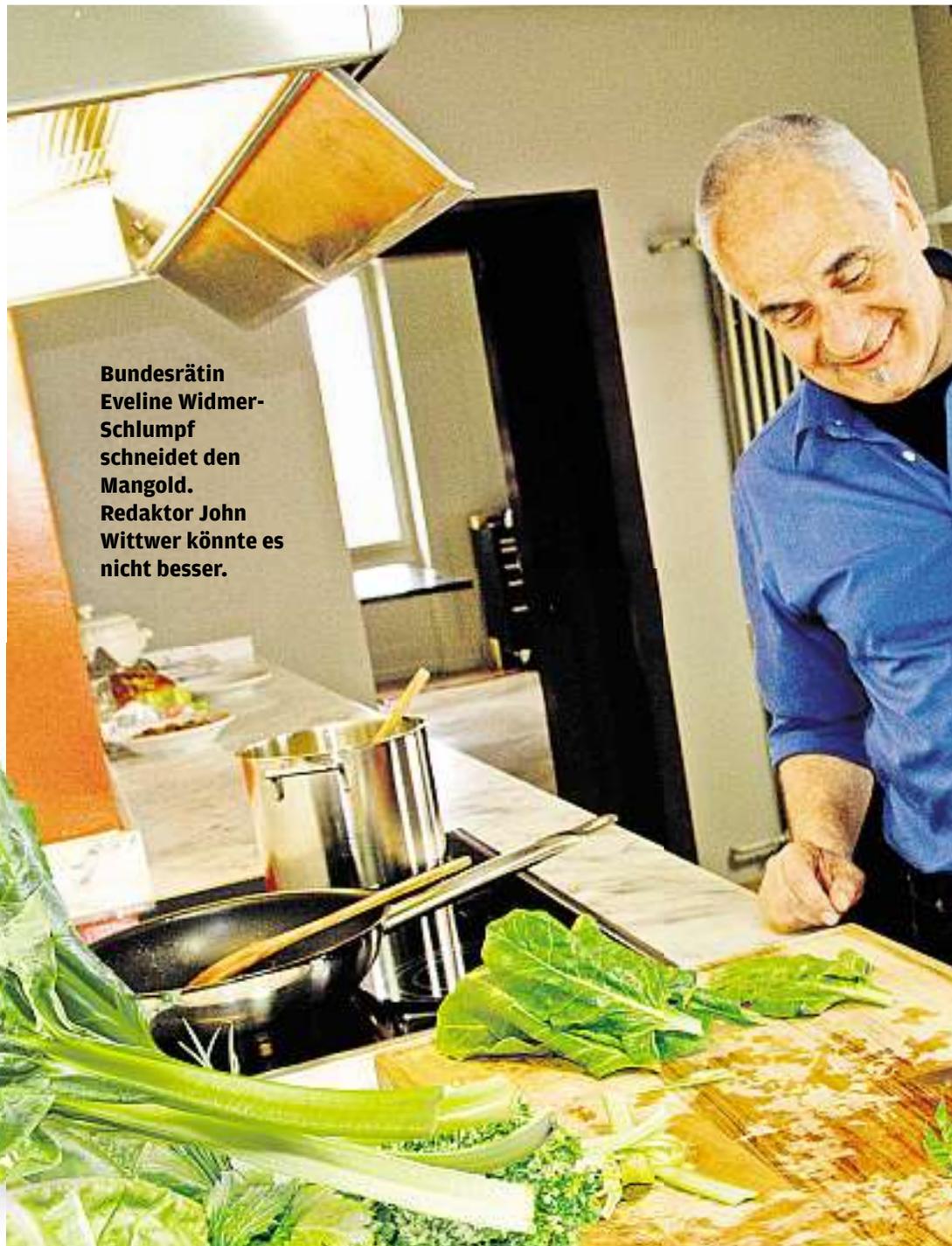
Johns Schweizer Küche

Magistrale Triner Capuns

TEXT: JOHN WITTWER
FOTOS: ANDREAS FAHRNI

Für saisonbewusste Köchinnen und Köche gibts jetzt knackige Gemüse wie Schnittmangold, Kohlrabi, Broccoli oder Spargeln, später dann Tomaten, Zucchini und viele andere mehr. Mit Schnittmangold lassen sich schmackhafte Capuns zubereiten, eine Spezialität aus dem Kanton Graubünden. Nichts lag da näher, als eine

John Wittwer, Redaktor und gelernter Koch, bereitet mit Persönlichkeiten Schweizer Gerichte zu. Heute mit Bundesrätin Eveline Widmer-Schlumpf köstliche «Triner Capuns», nach einem Rezept ihrer Grossmutter.



Bundesrätin Eveline Widmer-Schlumpf schneidet den Mangold. Redaktor John Wittwer könnte es nicht besser.

der bekanntesten Frauen aus diesem Kanton, Bundesrätin Eveline Widmer-Schlumpf anzufragen. Trotz reichbefrachteter Agenda sagte sie zu, kochenderweise eine kurze Mittagspause in der Berner Altstadt zu verbringen. Ort der Handlung ist, unweit des Bundeshauses, die Profi-Küche im Fotostudio des Rezeptfotografen der Coopzeitung.

«Schon meine Grossmutter mütterlicherseits hat die Triner Capuns nach genau die-

sem Rezept gekocht», aus dem Dorf Trin, unweit von Flims. Deshalb wollte die Bundesrätin genau diese Speise zubereiten und nicht eingewickelte, überbackene Capuns oder sonst eine Variante aus mehr als 200 vorhandenen Rezepten. Aus zeitlichen Gründen mussten einige Schritte schon vorbereitet sein. Fotograf und Redaktor nahmen sich dazu eine Aussage zu Herzen, die Eveline Widmer-Schlumpf früher einmal in einem In-

terview gemacht hatte: «Die Vereinbarkeit von Bundesratsamt und Familie ist eine Frage der Einteilung und Organisation».

So sind denn auch rechtzeitig vor Eintreffen der Magistratin die arbeitsintensivsten Dinge erledigt, sodass ihr genügend Zeit bleibt für den Finish, ein kurzes Gespräch, natürlich begleitet vom Genuss ihrer Triner Capuns.

Eveline Widmer-Schlumpf ist es sich aus ihrer ►►



Sehen schön aus und munden hervorragend: die Triner Capuns von Eveline Widmer-Schlumpf.



Steckbrief

Eveline Widmer-Schlumpf

Zur Person: Eveline Widmer-Schlumpf wurde am 16. März 1956 geboren und wuchs zusammen mit zwei Schwestern in Felsberg bei Chur auf. Nach dem Jurastudium an der Universität Zürich kehrte sie 1981 wieder in ihren Heimatkanton Graubünden zurück, erwarb das Bündner Anwalts- und Notariatspatent und promovierte 1990 an der Universität Zürich. In der gleichen Zeitspanne heiratete sie und wurde Mutter von drei Kindern.

Berufliche Tätigkeit: Von 1987 bis 1998 arbeitete sie als selbstständige Rechtsanwältin und Notarin. 1985 Wahl ins Kreisgericht Trins, das sie von 1991 bis 1997 präsidierte. Nach vier Jahren als Grossrätin wurde sie 1998 in die Bündner Regierung gewählt, wo sie bis 31. Dezember 2007 Vorsteherin des Departements für Finanzen und Gemeinden war. Am 12. Dezember 2007 Wahl in den Bundesrat. Seit 1. Januar 2008 ist sie Vorsteherin des Eidgenössischen Justiz- und Polizeidepartementes. Sie ist Mitglied der BDP Schweiz.

Aktuelle Politik: Aktienrechtsrevision und Gegenentwurf zur Abzocker-Initiative, Gegenentwurf zur Ausschaffungs-Initiative, Revision des Asylgesetzes, Fragen rund um den Islam in der Schweiz, das UBS-Abkommen mit den USA, das Bundesgesetz über die Polizeiaufgaben des Bundes und die Revision des Strafrechts sind einige der momentan wichtigsten Themen in ihrer Agenda.

Zum Image der Schweiz: «Unser Land hat im Ausland nach wie vor ein gutes Image. Der Respekt ist da, die Schweiz wird als souveräner Staat anerkannt. Wir verzeichnen in einzelnen Fällen allenfalls weniger Goodwill als früher. Wichtig ist, dass wir selbstbewusst und konsequent unsere Werte und Vorstellungen vertreten, dass wir aber auch offen sind für die Zusammenarbeit mit anderen Staaten.»

Widmer-Schlumpfs Triner Capuns

Zutaten

Für 4 Personen

1 kg Schnittmangold
 400 g gekochter Schinken
 3 Paar geräucherte Landjäger
 3 Büschel Peterli
 3 Büschel Schnittlauch
 2 Eier
 4 EL Mehl
 60 g Butter
 1½ l Milch
 1½ l Wasser
 Bouillonwürfel
 Streuwürze

Zubereitung

Schinken, geschälte Landjäger, Peterli und Schnittlauch ganz fein schneiden. Peterli und Schnittlauch in 20 g Butter dämpfen. In einer Schüssel alles gut mischen. 2 Eier dazugeben und eventuell mit Streuwürze abschmecken. Nach und nach so viel Mehl dazugeben und von Hand gut kneten, bis die Masse zusammenhält und Capuns-Knödel geformt werden können. Diese dann leicht in der restlichen Butter braten; nicht braun werden lassen. Wasser und Milch aufkochen und mit Bouillonwürfeln würzen (Menge nach Packungsangabe). Gut gewaschene Mangoldblätter und Capuns dazugeben und ca. 30 Minuten ganz leicht köcheln. In Suppenteller anrichten.

Varianten

Wir haben beim Vorkochen die Mangoldblätter mit den Stielen ganz fein geschnitten und der Flüssigkeit beigegeben. Eveline Widmer-Schlumpf schneidet gemäss Originalrezept nur die Stielenden der Mangoldblätter ab, blanchiert die Blätter kurz und gibt sie dann ganz in die Suppe. Die Capuns formt sie etwas grösser als jene auf dem Foto. «Etwas weniger und dafür grössere Capuns brauchen weniger Vorbereitungszeit und oft friere ich ganze Mangoldblätter und auch Capuns ein, die ich dann nach Bedarf verwenden kann», erklärt sie. Ein anderes, «ganz gewöhnliches» Capuns-Rezept finden Sie unter:



www.coopzeitung.ch/capuns

►► Vor-Bundesrätin-Zeit gewohnt, zu Hause immer wieder mal viele Leute am Tisch zu haben und für die Familie und Freunde zu kochen. Wenn sie in Bern weilt, bleibt fürs Kochen allerdings kaum Zeit. Wegen ihres grossen Arbeitspensums reicht es dann höchstens, um etwas Kleines zu essen. Sie versucht aber möglichst jedes zweite Wochenende einen Tag in ihrem Heim in Felsberg zu sein. «Da helfen die seit Langem bewährte Arbeitsteilung mit meinem Mann und das gut funktionierende Teamwork in der

Familie immer wieder. Ich mache die Planung und koche, oft helfen mir die Töchter und der Sohn dabei. Mein Mann besorgt den Einkauf und auch sonst viele Dinge im Haushalt», erklärt sie. Traditionellerweise wird in der Familie Widmer-Schlumpf vor allem am Karfreitag und an Weihnachten gross gekocht, aber auch sonst kocht Eveline Widmer-Schlumpf immer wieder mal für die ganze Familie. «Oft sind es aber auch einfache Gerichte, wie eben die Triner Capuns oder eine speziell grobkörnige Bündner Bramata mit Ge-

schnetzeltem und Broccoli zum Beispiel oder eine Churer Fleischorte mit Salat», freut sich die Bundesrätin auf ihren nächsten «Kochtag» zu Hause.

Denn Kochen sei für sie ein wunderbares Gemeinschaftserlebnis, eine willkommene Abwechslung, bringe ihr Erholung und mache grossen Spass. Und miteinander etwas Feines zubereiten, dazu Gedanken austauschen und zusammen reden, das habe sie als fünfjähriges Mädchen bei ihrer Grossmutter väterlicherseits



Alles liegt bereit für das grosse Capuns-Kochen mit Eveline Widmer-Schlumpf.



Die Capuns werden in Butter gebraten, ohne sie braun werden zu lassen.



Eine «Suppe» die sogar die Bundesrätin immer wieder gerne auslöffelt.



Senden Sie uns Ihr
Capuns-Rezept:



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

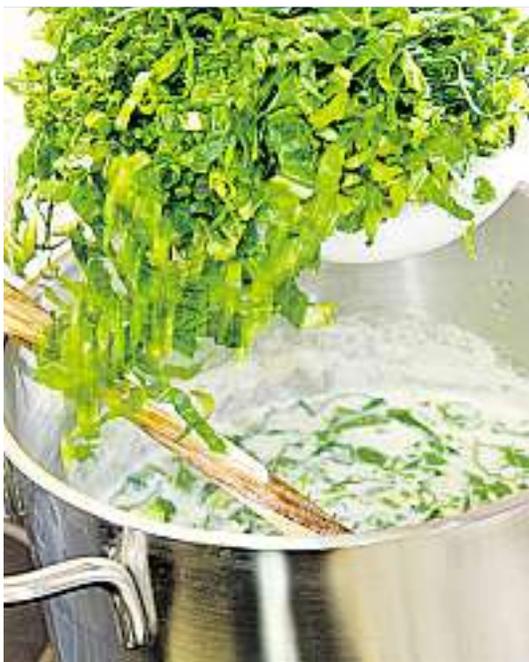
in Felsberg gelernt. Aus dieser Zeit sind ihr auch köstliche Rezepte geblieben wie Spinatpizzoccheri und Salat oder Apfelchüechli mit Zucker und Zimt. Viel Gemüse und Salat, früher oft aus dem eigenen Garten, waren und sind immer auf ihrem Speisezettel zu finden. Daran liegt es wohl, dass man Eveline Widmer-Schlumpf ihre ganz grosse Vorliebe für Süßigkeiten nicht ansieht. Denn nicht immer gibt sie sich mit «einem luftigen Aprikosen-Quark-Dessert zufrieden», das sie letzthin zubereitete. Beim gemeinsamen Genies-

sen der Triner Capuns antwortet sie auf die Frage, ob sie sich ein gemeinsames Kochen mit dem Gesamtbundesrat vorstellen könne, nach kurzem Überlegen schmunzelnd: «Warum nicht. Allerdings müsste jede und jeder seinen Teil beitragen und die Verantwortung dafür übernehmen.»

Sie selber versucht immer, «die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen und sind, konstruktiv zu handeln und Lösungen zu finden». Zudem sind ihr Offenheit und die Bereitschaft, auch Altergebrachtes einmal in Frage zu

stellen, ein grosses Anliegen. Sie freut sich über Menschen, die Unbekanntes nicht einfach ablehnen, sondern sich damit auseinandersetzen, darüber diskutieren und sich erst dann eine Meinung dazu bilden.

Und beim Verabschieden lässt sie sich noch entlocken: «Auf eine Sommerwoche Wanderferien im Engadin, zusammen mit meinem Mann, freue ich mich besonders.» Gut vorstellbar, dass die beiden dann einen erholsamen Tag mit einem Stück Engadiner Nusstorte abschliessen. ■



Als Variante haben wir den Schnittmangold fein geschnitten.

Johns Schweizer Küche

Bisher in der Coopzeitung erschienen:

Nr. 4 vom 26. Januar 2010:
Rösti mit Christine Lauterburg.
Nr. 9 vom 2. März 2010:
Urner Hafechabis mit Bruno Risi.
Nr. 13 vom 30. März 2010:
Papet Vaudois mit Stéphane Chapuisat.
Nr. 17 vom 27. April 2010:
Appenzeller Wurst-Käse-Salat mit SimonENZler.

Kohlrabi Feiner gehts nicht

Auch dieser Tipp, Kohlrabi zuzubereiten, stammt von einer Grossmutter. Die Kohlrabi schälen und dann mit einer Gemüseraffel in ganz feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen lassen, die Kohlrabi dazugeben und mehrmals wenden. Wenig Salz und drei bis vier Esslöffel Wasser beifügen. Zugedeckt bei kleinem Feuer fünf Minuten dämpfen. Dazu passen am besten Salzkartoffeln und wer will, streut noch fein geschnittenen Schnittlauch darüber.



Saisonkalender Juni

Gemüse

Blumenkohl (Schweiz)
Broccoli (Schweiz)
Bohnen (Schweiz/Import)
Erbsen (Schweiz)
Fenchel (Schweiz)
Karotten (Schweiz/evtl. wenig Import)
Kohlrabi (Schweiz)
Kabis rot und weiss (Schweiz)
Kefen (Schweiz)
Knollensellerie (Schweiz)
Frühkartoffeln (Schweiz)
Zwiebeln (Schweiz)
Krautstiele (Schweiz)
Peperoni (Import)
Spinat (Schweiz)
Stangensellerie (Schweiz)
Zucchini (Schweiz)

Salate

Batavia (Schweiz)
Chinakohl (Schweiz)
Kopfsalat (Schweiz)
Eichblattsalat (Schweiz)
Eisbergsalat (Schweiz)
Lattich (Schweiz)
Lollo (Schweiz/Import)
Nüsslisalat (Schweiz)
Gurken (Schweiz)
Radieschen (Schweiz)
Bundzwiebeln (Schweiz)
Bio-Kräuter im Topf (Schweiz)
Tomaten, diverse Sorten (Schweiz)

Früchte

Äpfel (Schweiz/Import)
Steinobst (Import)
Melonen (Import)
Erdbeeren (Schweiz)
Himbeeren (Import)
Heidelbeeren (Import)

Pilze

Champignons (Schweiz)
Austernpilze (Schweiz)
Shii-Take (Schweiz/Import)
Kräuterseitling (Schweiz)