

Beppo Barsch



Gekauft!
So macht Abkühlung Spass



Immer die Alpen im Blick. Mit dem Gummiboot der Aare entlang.

Von Rahel Koerfgen

Die einen tun's in der Badewanne, die anderen im Pool oder im See. Ich kühle mich im Rhein ab, weil der vor der Haustüre durchfliesst. Leider ist er am Wochenende hoffnungslos überfüllt: Vor lauter Wickelfischen sieht man das grünblaue Wasser nicht mehr. Es herrschen Zustände wie auf der Autobahn während der Rushhour; einen Moment nicht aufgepasst und bumm, der Crash. Aus dem Wasser draussen, geht der Stress am Rheinbord weiter: Jeder Zweite latscht mir mit mehr, aber vor allem weniger gepflegten Füßen übers Badetuch, und der Wind weht den Rauch der Einweggrills permanent in meine Richtung. Das macht echt keinen Spass. Mit Lieblingsfreund P. zieht es mich deshalb raus aus der Stadt, an die Aare bei Muri – und mit Gummiboot. Hier

hat man vom Wasser aus einen wunderschönen Blick auf die Alpen, und die in diesem Gebiet schnell fliessende Aare sorgt für den einen oder anderen Adrenalinkick im Schlauchboot. Dazwischen ein paar Sprünge ins kühle Nass und eine Rast an einem der vielen lauschigen Strändli, wo man ganz für sich ist – ich kann mir grade nichts Besseres vorstellen. Den Tipp mit Muri hat mir nicht irgendein Berner «Gieu» gegeben, sondern der neue Gummibootführer der Schweiz. Damit steht einer gelungenen Fahrt im Nass nichts mehr im Weg: Der Ratgeber ist für Naturliebhaber und Wasserfans jeden Alters, ob mit Familie oder Freunden, ein Must, präsentiert er doch die 22 lohnendsten und schönsten Flusstouren der Schweiz und gibt Tipps zu Ausrüstung und Sicherheit. Alle Ein- und Ausstiege sind mit dem öffentlichen Verkehr bequem erreichbar. Also: Aufpumpen und ablegen! Gummibootführer Schweiz, Iwona Eberle, Werd-Verlag, 248 Seiten. Ab sofort im Buchhandel für circa 40 Franken erhältlich. www.werdverlag.ch

Die Haut hat auch Durst

Am Montag ist das schöne Gummiboot-Leben schon wieder vorbei. Zurück im Büro muss ich mir das unentwegte Klagen der Kollegen über die Hitze und damit verbundene Probleme wie Schweißflecken oder akuten Hitzestau anhören. Ich leiste erste Hilfe, indem ich drüben im Interdiscount am Aeschenplatz einen Tischventilator besorgen werde, total entspannt, denn ich bin ganz Zen. Hydra Zen, um genau zu sein. Das ist die neue Beauty-Essenz fürs Gesicht von Lancôme, die die äusserlichen Spuren von Stress reduzieren soll: Das zart duftende Gel, das sich in den Händen verrieben in Wasser verwandelt, wirkt intensiv hydratisierend und löscht den Durst der Haut. Und es eignet sich perfekt als Erfrischung zwischendurch im Büro. Danach fühlt sich die Haut schön vital an, sie ist beruhigt, makellos matt und rein.

Für empfindliche Babyhaut wie sie mein Göttibueb R. (zwei Monate) hat, empfehle ich das intensiv erfrischende Thermalwasser-Spray von La Roche-Posay, das den ganzen Körper in eine beruhigende Schutzschicht hüllt. Das sorgt beim Kleinen für Abkühlung, wie mir Freundin C. begeistert berichtet; er reagiere auf die Spritzer immer mit einem vernünftigen Lächeln.



Die Anti-Stress Moisturising Beauty Essence von Lancôme eignet sich für normale bis gemischte sowie für empfindliche Haut und kostet 59 Franken. Leider gab es Lieferverzögerungen: Das Produkt ist anstatt ab Anfang erst ab Ende Juli erhältlich. www.lancome.ch

Das La Roche-Posay Thermalwasser-Spray gibt es dafür ab sofort in Apotheken; es kostet 8.30 Franken. www.laroche-posay.com



Die kühle Kanne immer dabei

Natürlich liegt es nicht nur an der Beauty Essenz, dass ich mich trotz Mörderhitze gut und frisch fühle. Ich trinke jetzt nicht nur unermesslich Wasser, sondern auch viel Tee. Aber nicht irgendeinen, und vor allem keinen heissen. Die «Kühle Kanne» von Sonnentor mit einer Erdbeer- und Ingwer-mischung giesst man mit kaltem Wasser auf, lässt sie 20 Minuten im Kühlschrank ziehen – und hat dann ein wunderbar erfrischendes Getränk. Am liebsten verfeinere ich es mit Zitronenmelisse aus meinem Fenstersimminikrättergarten. Und abends mit Prosecco gemischt, kann man damit den perfekten Apéro-Drink servieren. Eine Packung Sonnentor «Kühle Kanne Erdbeer/Ingwer» mit 16 Teepyramiden kostet circa acht Franken, es gibt sie zum Beispiel bei Plusherz an der Feldbergstrasse 9 oder bei Thalia (Eingang Falknerstrasse). www.sonnentor.ch

Haben Sie Infos über Neuheiten oder eine besondere Shoppingidee? rahel.koerfgen@baz.ch

Happy Saturday



Wieder Leben in der Bude

Von Graziella Kuhn

Es springt, hüpf, saust durch die ganze Wohnung, fiert und gurr – und das alles gleichzeitig. Dazu ist es rothaarig, elf Jahre alt und leicht übergewichtig – gut, in diesem Alter spreche ich dann doch lieber von einem Wohlstandsränzlein.

Nein, ich rede nicht von meinem Kind, sondern von Pumuckl: der alte Familien- und Hauskater. Pummelchen, wie wir ihn liebevoll nennen, erlebt gerade seinen zweiten Frühling. Nach zehn Monaten des Alleinseins haben wir es gewagt, ihm einen Gefährten zu holen. Es ist gar nicht so einfach, eine Katze auszusuchen, die vom Charakter her zu einem störrischen Pascha passt. Doch in Infy, einem dreijährigen Maine-Coon-Kater, haben wir ein passendes Äquivalent gefunden.

Natürlich fiel die erste Begrüssung sehr zurückhaltend aus, schliesslich stelle ich meinem Rotfuchs da einfach ein neueres, schlankes und langhaariges Modell in die Wohnung – dazu mit Stammbaum und aus einer Showlinie.

Klein Infy, der zwar grösser, aber viel leichter als Pumuckl ist, verkroch sich direkt unter das Sofa. Am zweiten Tag aber lief er schon freudig hinter dem Stammkater her, der dies aber mit beleidigtem Blick und Fauchen quittierte. Nicht nur beim neuen Spießgefährt, sondern auch bei mir: Nach elf Jahren voller Liebe bekam ich nur noch die Krallen zu spüren. Alles verlief ein wenig harzig. Allerdings ging Samstagnacht dann plötzlich die Post ab.

Die beiden Kater tollten wie die Wilden umher. Am liebsten mit der Maus, die so schön knistert, dass sie einem den letzten Nerv raubt – vor allem nachts um vier Uhr. Infy bringt den Tagesablauf total durcheinander, als junger Kater ist er noch nachtaktiv, während Pumi zu allen Zeiten dem Schlafen frönt.

Auch wenn ihre «Momente» mir jeglichen Schlaf zunichtemachen, brauche ich kein Unterhaltungsprogramm mehr. Beobachten zu können, wie das junge Energiebündel meine alte Miese zum Leben erweckt hat, ist die Opfe-rung jeglicher weiterer Samstagsaktivitäten wert. Nur wegen der zerfledderten Vorhänge muss ich mir die beiden nochmals zur Brust nehmen.

Der Club der Gentlemen

Schön gekühlt

Zum Tête-à-Tête Champagner im Kübel

Von Dominik Heitz

Im Buch «The Diviners», das im mondänen New York der 1920er-Jahre spielt, gibt es eine hübsche Stelle. Sie geht folgendermassen: Ein Kellner trat mit einer Flasche Champagner in einem silbernen Eiskübel an ihren Tisch. «Tut mir leid, mein Freund. Wir haben keinen Champus bestellt», sagte Theta. «Auf das Wohl Ladys. Von einem Gentleman, der Sie zu schätzen weiss», sagte der Ober.

Es gibt sie immer noch, die Kavalier, die sich den Kontakt zu unbekanntenen Damen etwas kosten lassen – auch auf das Risiko hin, abgelehnt zu werden. Leider ist der Eiskübel neuerdings in ein billigeres Rollenfach geschoben worden. Seit er für die merkwürdige Ice Bucket Challenge herhalten muss, bei der es darum geht, sich einen Kübel kalten Wassers über den Kopf zu giessen, denkt niemand mehr daran, dass der Kübel eigentlich dem Kühlen von Getränken dient. Doch wenigstens der Herr von Welt weiss noch, was er an einem Eiskübel hat. Deshalb beschränkt



er sich auch nicht darauf, sich bei einem Restaurantbesuch einen Eiskühler samt Flasche an den Tisch stellen zu lassen. Er hat selber einen zu Hause, um bei einem Tête-à-Tête hoffentlich die richtige Stimmung aufkommen zu lassen. Denn nichts sieht in einem solchen Moment schöner aus und hört sich schöner an als eine Flasche Champagner, die aus einem silbernen glänzenden Kübel gezogen wird und dabei die gegeneinander schlagenden Eiswürfel zum Klingen bringt.

Senfkorn

Italienisch, aber eigentlich indisch

Von Heinz Eckert

Kein Balkon ohne einen grossen Topf mit Basilikum, das im Sommer einfach am besten schmeckt und uns so angenehm an Italien und seine Küche erinnert. Denn die Schweizer Küche hat für diesen Geschmack ja keinen Platz. Doch ursprünglich ist Basilikum eigentlich ein Gewürz aus Indien, das von Händlern nach Südeuropa gebracht worden und dort während Jahrhunderten heimisch geworden ist.

Heute sind 40 verschiedene Arten von Basilikum bekannt, die sich alle in Wuchs, Aroma und zum Teil auch in der Farbe unterscheiden. Viele dieser Sorten spielen in den verschiedenen asiatischen Küchen eine wichtige Rolle.

Basilikum war in alter Zeit nicht nur in der Küche, son-

dern vor allem auch in der Heilkunde wichtig. Basilikum gehörte im klassischen Altertum in jede gepflegte Küche, wie uns Marcus Gavius Apicius, ein römischer Feinschmecker und Journalist, in seiner römisch-griechischen Rezeptsammlung hinterlassen hat.

Als Heilmittel wurde Basilikum gegen fast alle Krankheiten angewendet und in Indien als heilig verehrt. Im Mittelalter glaubten die Quacksalber, dass das Kraut Melancholie und Depressionen, Augenleiden, Herzbeschwerden, Erkältungen und Kopfschmerzen heile und dass am Körper getragenes Basilikum bei anderen Menschen Sympathie und Gefühle der Liebe erwecke. Heute wird das ätherische Öl des Basilikums hauptsächlich für Kosmetika verwendet. Doch am besten ist Basilikum immer noch mit Tomaten, roh oder gekocht und als Pesto.

