

*Wise  
en  
place*

## Die inneren Werte zählen

Leandra Graf,  
Journalistin



Er hat seine Schuldigkeit getan, der dekorative Granatapfel. Gleich mehrmals sorgte er für Glanz auf der Festtafel. Dabei sind seine inneren Werte das Allerbeste an ihm. Gesunde Wirkstoffe wie Polyphenole und Vitamine schlummern in den Kernen. Um an sie heranzukommen, muss ich den Granatapfel knacken. Gaaanz vorsichtig, damit kein stark färbender roter Saft herausspritzt. Glaube ich den zahlreichen Videos auf Youtube zu diesem Thema, ist das gaaanz einfach. Wichtig ist: Um die Kerne nicht zu verletzen, soll die Schale mit dem Messer nur eingeritzt und nicht durchgeschnitten werden. Ich entferne zuerst den Blütenansatz und markiere vier Schnitze. Nun lässt sich die Frucht auseinanderbrechen. In einer mit Wasser gefüllten Schüssel lassen sich die roten Kerne problemlos mit den Fingern auslösen. Die weissen Teile schwimmen an der Wasseroberfläche. Ich entferne sie und giesse das Wasser mit den ausgelösten Kernen durch ein Sieb. Gaaanz ohne Spritzer.

## Einfach TOP

Die schuppenartige Haut und seine oft verwunschene Form machen klar, was Topinambur ist: eine Wurzel. Als solche bleibt sie im Boden, je nachdem den ganzen Winter über – bis sie in den Verkauf kommt. Anders als Rüebli oder Kartoffeln lässt sie sich nicht lagern. Ihr sehr nussiges Aroma, das an Artischocke erinnert, macht sie zu einem Genuss, ob gebraten, gekocht oder dünn geschnitten roh.

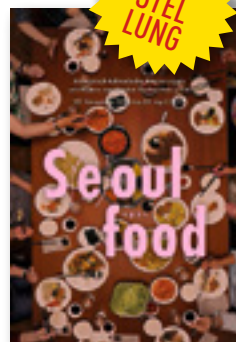


## HEIMATKÜCHE

Essen bedeutet Heimat. Dies spüren in besonderem Masse diejenigen, die sich fern von ihrem Zuhause befinden. Soulfood ist Essen, das die Seele glücklich macht und die Sehnsucht nach der Heimat stillen kann. Seit den 1960er-Jahren kamen Koreanerinnen und Koreaner als Arbeiter in die Schweiz. Die hiesigen Speisen waren für sie ungewohnt. Nach und nach holten sie sich ihre kulinarischen



Spezialitäten in die neue Heimat und haben so auch hierzulande für ganz neue Geschmackserlebnisse gesorgt. Die Ausstellung «S(e)oulfood» im Völkerkundemuseum Zürich zeigt die Annäherung zweier Kulturen über das Essen. Sie dauert noch bis zum 23. April 2017.



AUSSTELLUNG

## AUF ZUM BUFFET

Geburtstage müssen gefeiert werden, auch wenn sie gleich nach den Festtagen stattfinden. Doch es muss ja nicht immer ein üppiges Fünfgangmenü sein.

Wie wärs mit vielen kleinen Häppchen? Beim Apéro riche kann sich jeder Gast nehmen, wozu er Lust hat. Für sein neuestes Buch hat der Zürcher Koch David Geisser kleine Köstlichkeiten zum Vorbereiten ausgesucht. David Geisser, «Apéro Riche», Werd Verlag, 49 Fr.

## GRÄUCHTI SPEZIALITÄT

Vor dem Räuchern werden die Pouletbrüste einige Stunden in einen Gewürzlake eingelegt, damit die Aromen das Fleisch so richtig durchdringen können. Die Zusammensetzung ist geheim. Dass die Räucherspezialitäten des Thurgauer Familienbetriebs wunderbar schmecken, hat sich jedoch bereits herumgesprochen. [www.gsell-spezialitaeten.ch](http://www.gsell-spezialitaeten.ch)



Buch  
TIPP