

Klimawandel bestimmt den Speisezettel

SOMMERKÜCHE • Wenn die Sonne unerbittlich vom Himmel strahlt, sind nicht nur schattige Plätzchen gefragt. Leichte Gerichte – etwas vom Grill, frisches Gemüse und knackige Salate – stillen den Hunger und wecken Erinnerungen.

Der Sommer sei nicht nur die Zeit von «Dolce far niente» mit viel Sonnenschein und erfrischendem Baden in fliessenden oder stehenden Gewässern, sagt Urs Messerli. Der Kochprofi assoziiert die Tage, in denen die Quecksilbersäule auch in unseren Breiten vermehrt in schweisstreibende Höhen steigt, mit unkompliziertem Genuss, meist an einem schattigen Plätzchen, wenn möglich unter freiem Himmel. «Ich sage zwar immer wieder: Hierzulande einzig und allein 100-prozentig auf einen Outdoor-Anlass zu setzen, ist nicht ratsam. Es braucht immer einen Plan B.» Messerli denkt an einen unerwarteten Temperatursturz, der nicht selten mit Regen einhergeht und alle Sommerträume platzen lässt. Trotz aller planbaren Eventualitäten stellt er – und er ist bei Weitem nicht der Einzige – fest: «Die Sommer mit mediterranen Witterungsverhältnissen werden bei uns keine Seltenheit mehr sein, sie werden zur Regel.» Dabei fühlt er sich bei seiner Feststellung von einem Winzer in Südafrika bestätigt: «Er hat mich bei meinem Besuch gefragt: Weisst Du, wer mein grösster Konkurrent ist? – Die Weine aus Südamerika. – Nein, die sind es nicht, sondern der Klimawandel. Dieser sorgt dafür, dass jetzt sogar im Norden von Deutschland und in England guter Wein produziert werden kann.»

Ähnlich und doch unterschiedlich

«Das Klima gleicht sich immer mehr jenem des Mittelmeerraumes an.» Urs Messerli gönnt es allen, die möglichst viele Stunden draussen geniessen und es sich kulinarisch unter freiem Himmel gut gehen lassen können. Es würden sich sehr viele Gerichte eignen, die einen in südliche Gefilde versetzen würden, allen voran jene aus der mediterranen Küche, sagt der Punktekoch. Er weiss natürlich, dass es diese eigentlich gar nicht gibt. Die verschiedenen Küchen der Länder rund ums Mittelmeer verwenden zwar einige gemeinsame Zutaten wie Olivenöl, typische, mediterrane Kräuter und Knoblauch, sind aber doch teilweise sehr unterschiedlich.

Wieso nicht einmal Gemüse?

«Sehr eng mit der Sommerküche verbunden ist das Grillieren», sagt Messerli. Kaum würden sich die ersten wärmeren Tage ankünden, werde diese beliebte Sommertätigkeit – meist fest in Männerhänden – von den Grossverteilern und Discontnern sowie von der Fleischbranche mit grossem Werbeaufwand zelebriert. «Tsch Tsch»-Liebhaber wie «Grilltarietier» müssten jedoch wissen: Es könnten nicht nur saftige Fleischstücke über der glühenden Kohle auf dem Grillrost knusprig gegart werden. «Es gibt viele wasser- und zuckerhaltigen Gemüse wie Spargeln, Auberginen, Maiskolben, Peperoni oder Zucchini, die sich auf einem Grill zubereiten lassen. Sogar Kartoffeln sind ein beliebtes Grillgut.» Sie alle würden einen an Ferien in Griechenland, Italien oder Spanien erinnern, in deren Küchen sie weit verbreitet seien.

Zu all diesen Leckereien – mit oder ohne Fleisch – brauche es nur noch einen selbstgemachten Kräuterdip. «Mit ihm wird eine Grillparty garantiert zum kulinarischen Volltreffer mit einer geschmackvollen, individuellen Note.» Der Spitzenkoch verrät, wie es gemacht wird: «Quark oder Mayonnaise mit verschiedenen, fein gehackten Gartenkräutern mischen. Wer will, fügt noch ein wenig Senf, eine Chili-Hotsauce oder selbstgemachtes Ketchup bei. Der Ideen wie Variationen sind keine Grenzen gesetzt.»

Mediterrane Wurzeln

Einer, der die mediterrane Küche hervorragend zu interpretieren wisse, sei



Sommer auf dem Teller: «Tagliata di manzo», ein saftiges Rindsentrecôte vom Grill, mit Kräuter-Salsa und Sommergemüse.

zvg

«Tagliata di manzo» vom Grill mit Kräuter-Salsa und Sommergemüse

(Zutaten für 4 Personen)

- 800 g Rinds-Entrecôte (4 Mal 200g)
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Salz
- 100 g fein gehackte Kräuter (Oregano, Koriander, Minze, Petersilie, Rosmarin, Thymian)
- 3 Stk. Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Stk. Mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt
- 1 Stk. Chilischote fein gehackt (mehr oder weniger, nach eigenem Gusto)
- 1 Stk. Zitrone, Saft und Zesten
- 1 Stk. Limette, Saft und Zesten
- 150 g Olivenöl extravergine
- Etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 250 g Kefen, gerüstet
- 3 EL Wasser
- 300 g verschiedene reife Tomaten (rote, gelbe, Cherry, Datterino usw.)

- Wenig Olivenöl
- Etwas Salz
- 1 Prise Zucker
- 80 g Parmesanspäne
- Focaccia oder knusprig geröstetes Brot

Zubereitung

Für die Kräutersalsa alle Zutaten vorbereiten und mindestens 2 Stunden vor dem Geniessen in einer Schüssel gut mischen und ziehen lassen. Etwa zur gleichen Zeit das Fleisch mit dem Olivenöl und Salz einreiben und abgedeckt beiseitestellen. Die Tomaten in grosse Würfel schneiden und die Cherry-Tomaten halbieren. Auf einem richtig heissen Holzkohlegrill, mit dem Grillrost ganz nahe an der Glut, werden die Entrecôtes von beiden Seiten zirka eine bis maximal zwei Minute(n) grilliert. Anschliessend lässt man sie am besten 10 bis 15 Minuten an einem warmen Ort abstehen – ideal ist ein Ofen auf Standhitze bei zirka 60 Grad.

Die Kefen mit dem Wasser in einer heissen Pfanne kurz knackig garen. Wenn das Wasser verdunstet ist, die Tomaten, das Olivenöl, Salz und Zucker begeben und eine bis zwei Minute(n) dünsten.

Anrichten

Das Gemüse eher flach auf dem Teller verteilen, die Entrecôtes schräg in Scheiben schneiden (wie wenn man Rauchlachs tranchieren würde) und auf dem Gemüse verteilen. Zwei bis drei Esslöffel der Kräuter-Salsa darüber verteilen und den Rest dazu servieren. Mit den Parmesanspänen dekorieren. Sie geben dem Gericht den letzten Schliff.

Dazu serviere ich gerne Focaccia oder Brotscheiben, die mit wenig Olivenöl über dem Grill knusprig geröstet wurden – ein Sommertraum.

Danilo Fasciana

www.gasthofzumschluessel.ch

Danilo Fasciana. Er habe bei Domingo S. Domingo im «Mille Sens» in Bern das Kochhandwerk erlernt. Beim Final von «Gusto 13» habe er sich auf den zweiten Platz gekocht. «Nach einem Abstecher in die Küche von «Schloss Oberhofen» steht er nun als Küchenchef im «Schlüs-

sel» in Ueberstorf am Herd.» Der Inhaber der milles sens groupe AG kennt den Werdegang wie die Fähigkeiten seines ehemaligen Schützlings genau. Auf seiner Sommerkarte biete er seinen Gästen verschiedene Gerichte an, alles besondere Gaumenfreuden, die

Ferierinnerungen ans Mittelmeer wecken. Oder anders gesagt an Gerichte in einem der typischen Lokale mit regionalen Gerichten. Urs Messerli ist darüber wenig erstaunt: «Ein Elternteil von Danilo besitzt mediterrane Wurzeln.»

Jürg Amsler

Guilhem Rosé IPG, 2018, Moulin de Gassac

Roséwein ist heute wieder der absolute Inbegriff und die Verkörperung des mediterranen «Lifestyle». Da es auch in unseren Breitengraden immer heisser wird und die Sommergerichte leicht, frisch und kühlend daherkommen, passen die lachsfarbenen Weine aus dem Mittelmeerraum einfach hervorragend und sind lustvolle Begleiter eines lauen Sommerabends.

Der Guilhem Rosé ist ein Klassiker aus dem Süden Frankreichs. In der Nase offenbart der Wein angenehme florale Noten – Zitrusfrüchte. Er ist ausgewogen, fruchtig und frisch, rote Johannisbeeren, mit einem frischen und langen Abgang. Jahr für Jahr vinifiziert die Winzerfamilie Guibert ihre Weine nach der klassischen Médoc-Methode: langsame Maischegärung, Barriqueausbau, Eiweissklärung; filtriert werden diese schon in ihrer Jugend charmant zugänglichen Terroir-Grand-Crus nicht.

Der Guilhem Rosé passt zu Poulet, gegrilltem Gemüse, Lachs und vielen weiteren mediterranen Gerichten oder ist ein hervorragender Apérowein. **Urs Messerli**

Bezugsquelle: Vinothek millevins, Mottastrasse 20, Bern. www.millevins.ch

Viel trinken, leicht essen

EMPFEHLUNGEN • Hohe Temperaturen können die Gesundheit beeinflussen, heisst es auf der Homepage des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): Direkt könne Hitze Menschen schwächen, indirekt durch veränderte Pflanzenwelt und Pollensaison ihre Gesundheit verschlechtern. Oder Mücken und Zecken – und mit ihnen Krankheitserreger – würden sich vermehrt verbreiten.

Eine Hitzewelle bestehe dann, wenn die Temperatur mehrere Tage lang über 30 °C hoch sei und sie nachts nicht unter 20 °C sinke, schreibt das BAG. Diese klimatische Situation könne ein Gesundheitsrisiko darstellen. Für ältere oder (chronisch) kranke Menschen, schwangere Frauen oder für Kleinkinder könne sie sogar lebensbedrohlich sein. Sie führe zu Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen. Grund dafür sei eine beeinträchtigte Wärmeregulation. Man schwitze dann weniger und empfinde ein vermindertes Durstgefühl.

Symptome bei Hitzestress seien eine hohe Körpertemperatur, erhöhter Puls, Schwäche oder Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, ein trockener Mund, Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall.

Das BAG rät, drei goldene Regeln für Hitzetage zu beachten: 1. Körperliche Anstrengungen vermeiden, 2. Hitze fernhalten und Körper kühlen, 3. Viel trinken und leicht essen. **sl/pd**

www.bag.admin.ch

DREI GOLDENE REGELN FÜR HITZETAGE

1. Körperliche Anstrengungen vermeiden

- Die körperliche Belastung vermeiden, die zu übermässiger Hitze führt.
- Bei Hitze keine körperliche Arbeit verrichten.
- Bei Hitze keine Sportarten betreiben.
- Bei Hitze keine langen Fahrten mit dem Auto machen.

2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

- Die Hitze fernhalten (z.B. durch Sonnenschutz).
- Bei Hitze kühlen (z.B. durch Trinken, Kühlen).
- Bei Hitze kühlen (z.B. durch Trinken, Kühlen).
- Bei Hitze kühlen (z.B. durch Trinken, Kühlen).

3. Viel trinken – leicht essen

- Wenigstens 1,5 Liter Wasser trinken (z.B. durch Trinken, Kühlen).
- Wenigstens 1,5 Liter Wasser trinken (z.B. durch Trinken, Kühlen).
- Wenigstens 1,5 Liter Wasser trinken (z.B. durch Trinken, Kühlen).

Das Bundesamt für Gesundheit gibt Tipps zum Verhalten bei grosser Hitze. **BAG**