

Allen ein Genusserlebnis bieten

LEBENSMITTELINTOLERANZ • «Wer bei seiner Ernährung auf Gluten oder Laktose verzichten muss, sollte auswärts essen können. Die Gastronomie ist darum besonders gefordert», sagt Urs Messerli.

«Rund ein Prozent der Schweizer Bevölkerung ist von Zöliakie betroffen. Nach den aktuellen Zahlen des Bundesamtes für Statistik sind das knapp 88'000 Personen, die mit einer Glutenintoleranz leben und ihre Ernährung danach richten müssen.» Urs Messerli ist sich bewusst, dass es ein verschwindend kleiner Anteil von Mitmenschen ist, rechnet aber mit einer grösseren Grauzone. Ins gleiche Kapitel gehöre die Laktose-Intoleranz. Jede fünfte Person hierzulande vertrage keinen Milchzucker. «Dennoch bin ich überrascht, dass es immer noch wenige Gastrobetriebe gibt, die auf ihren Speisekarten nebst traditionellen Gerichten solche ohne Gluten und Laktose anbieten, um betroffenen Gästen ein bedenkenloses Genusserlebnis zu ermöglichen», sagt der Kochprofi.

Selbst betroffen

Franziska und Michael Holzer vom Hotel/Restaurant Sternen in Köniz lieferten den Beweis, dass dies durchaus möglich sei, so Messerli weiter. Er kennt den Grund: «Die Gastgeberin des traditionellen Betriebes im Zentrum der Berner Vorortsgemeinde hat Zöliakie und muss ihre Ernährung entsprechend ausrichten.» Für seinen ehemaligen Mitarbeiter – «Michael Holzer arbeitete während der letzten Jahren in der legendären Markthalle, bevor diese geschlossen wurde, im damaligen Restaurant «mille sens» in Bern bei uns» – sei es kein Problem, in seiner Restaurantküche nicht nur die gutbürgerliche Küche zu zelebrieren, sondern auch glutenfreie Gerichte zu kreieren. «Zum Entrecôte vom Hirsch werden als Beilage Schupfnudeln aus glutenfreiem Mehl serviert», nennt er passend zur Wildsaison ein Beispiel. Michael Holzer schiebt nach: «Wir arbeiten in unserer Küche hauptsächlich mit glutenfreiem Mehl und wo möglich ohne Milch und Rahm, die wir durch vegane Produkte ersetzen. Auf der Speisekarte sind alle Gerichte, die Gluten und/oder Laktose enthalten, deklariert. Ebenso sind vegetarische und vegane Speisen klar gekennzeichnet.»



Franziska und Michael Holzer vom «Sternen» Köniz bieten jetzt auf der Speisekarte Hirsch-Entrecôtes mit Aroniabeerenjus, dreierlei Randen, Pastinaken und hausgemachten, glutenfreien Schupfnudeln an. Fotos: zvg

Auf gutem Weg

Der Inhaber der mille sens groupe AG ist überzeugt, dass die beiden Gastroprofis – «Franziska Holzer ist gelernte Köchin, wechselte aber bald einmal an die Front» – die Zeichen der kulinarischen Essgewohnheiten erkannt

haben und somit auf dem richtigen Weg sind, das Traditionshaus in eine erfolgreiche Zukunft zu führen. Dass der Betrieb die renommierte Burkhalter Gastro Management AG im Rücken wisse, gebe Franziska und Michael Holzer zusätzliche Sicherheit und

Zuversicht, als leidenschaftliche Gastgeber den Gästen nur das Beste zu bieten. Dies sei wichtig, um sich gegen die Fastfood- und Take-away-Konkurrenz behaupten zu können. **Jürg Amsler**

www.sternen-koeniz.ch

Hirsch-Entrecôtes mit Aroniabeerenjus, dreierlei Randen, Pastinaken und hausgemachten Schupfnudeln

(Zutaten für 4 Personen)

- 4 Hirsch-Entrecôte (je 160 g)
- 5 dl Rotwein
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 10 Pfefferkörner schwarz
- 100 g Aroniabeeren, tiefgekühlt oder getrocknet
- 3 dl Bratensauce
- 50 g Aroniasaft
- 3 cl Aronialikör
- 400 g Randen, verschiedene
- 400 g Pastinaken
- 1 Zwiebel, klein, gehackt
- 40 g Butter
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 600 g Gschwellti (mehligkochende Sorte)
- 150 g Mehl, glutenfrei

- 1 Ei (Grösse L), zerklopft
- 1 TL Salz
- ½ Msp. Muskat
- wenig Pfeffer

Zubereitung

Hirsch-Entrecôtes bei 90 °C im Backofen garen. Hat die Kerntemperatur 50 °C erreicht, Entrecôtes kurz in einer heissen Grillpfanne oder Bratpfanne beidseitig anbraten. Für die Sauce die gehackten Zwiebeln mit Rotwein, Pfefferkörnern, Aroniasaft und der Hälfte der Aroniabeeren aufkochen, um die Hälfte einreduzieren. Mit der Bratensauce auffüllen. Wenn die Sauce schön glänzt, diese abpassieren und die andere Hälfte der Aroniabeeren und den Likör dazugeben.

Die Randen und Pastinaken rüsten und in kleine Würfel oder Stäbchen schneiden. Die Randen und die Pastinaken separat kochen, da die Randen sehr viel Farbe abgeben. In zwei Pfannen etwas Öl erhitzen, gehackte Zwiebeln dazugeben und 2 Minuten dünsten. Das Gemüse dazugeben, mit wenig Bouillon ablöschen und auf kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Die beiden Gemüsesorten haben nicht die gleiche Kochzeit. Rohe Randen brauchen je nach Grösse der Schnittart gut 30 bis 40 Minuten zum Köcheln. (Die Kochzeit kann mit vorgekochten Randen um gut 20 Minuten verkürzt werden.) Pastinaken benötigen je nach Festigkeit zirka 15 Minuten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die noch warmen Kartoffeln durch ein Passevite treiben. Alle weiteren Zutaten dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Je nach Kartoffeln die Mehlmenge anpassen. Der Teig sollte nicht mehr kleben. Den Teig auf wenig Mehl in je zirka 1 Zentimeter dicke Rollen formen und diese in zirka 4 Zentimeter lange Stücke schneiden. Diese zwischen bemehlten Handflächen zu Schupfnudeln formen und im sprudelnden Salzwasser kochen. Anschliessend in der Butter in der Bratpfanne goldgelb braten.

Tipp

Bei der Verarbeitung der Randen Einweghandschuhe tragen, da die Knollen sehr stark färben. **Michael Holzer**

Sternen Wein AOC, 2019 (rot) und 2021 (weiss)

Christian Crittin gehört zu den Winzerfreunden des Hauses mille vins. Wir arbeiten schon viele Jahre zusammen. Die Assemblage beider Weine durfte ich zusammen mit dem Winzer bestimmen. Diese Weine sind eine Exklusivität der mille vins GmbH. Beide Weine sind aromareich, komplex und machen als Essensbegleiter eine ausgesprochen gute Figur.



Das rote Cuvée passt zu kräftigen, vegetarischen Gerichten, Fleischgerichten wie Wild, geschmorten Eintöpfen, gebratenem und grilliertem Fleisch und Käse. Kurz: Ein Wein für alle Gelegenheiten und fast jeden Gaumen. Er kann auch einfach so abends vor dem Kamin oder auf der Terrasse genossen werden.



Das weisse Cuvée ist zudem der ideale Apérowein und eine gute Ergänzung zu Käse und Trockenfleisch.

Das Weingut La Pleine Lune wurde 1888 gegründet und ist das älteste Familienweingut im Wallis. Es liegt am Fusse der berühmten Kirche Saint-Pierre-de-Clages im Schatten des achteckigen Glockenturms. 1988 hat Christian Crittin in fünfter Generation das Weingut übernommen. **Urs Messerli**

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

Keine Krankheit, ein physikalischer Vorgang

LAKTOSEINTOLERANZ • In der Schweiz litten 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung an Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit), schreibt das Agroscope, das Kompetenzzentrum des Bundes für landwirtschaftliche Forschung, auf der Homepage des zuständigen Bundesamtes für Landwirtschaft. Normalerweise wird der Milchzucker im Dünndarm durch das Enzym Laktase in seine zwei Bestandteile Galaktose und Glukose gespalten. So können diese über den Darm ins Blut aufgenommen werden. Durch Vererbung oder ausgelöst durch eine andere Krankheit kann ein Laktasemangel entstehen. Der Milchzucker gelangt anstatt ins Blut unverdaut in den Dickdarm und wird dort von Bakterien vergoren. Dies führt zu Symptomen wie Blähungen, Bauchkrämpfen, Durchfall, Übelkeit, Darmwind und Verstopfung. In der Regel treten diese Symptome 30 bis 120 Minuten nach der Einnahme laktosehaltiger Nahrungsmittel auf. Laktoseintoleranz ist demnach keine Krankheit, sondern ein normaler physiologischer Vorgang. Dieser führt weder zu einer lebensbedrohlichen Situation, noch ist eine Schädigung der Darmschleimhaut zu befürchten. Für Betroffene kann eine Laktoseintoleranz jedoch sehr unangenehm und einschränkend sein.

Laktoseintolerante müssen nicht auf Milch und Milchprodukte verzichten. Die verträgliche Dosis sollte indes ausgetestet werden. Besonders geeignet sind Käse (während des KäSENS und der Reifung wird Laktose abgebaut), fermentierte Sauer Milchprodukte (Milchsäurebakterien verbessern die Verträglichkeit und bauen Laktose ab) sowie Rahm und Butter (laktosereduziert wegen des geringeren Anteiles der wässrigen Phase). Im Detail- und Fachhandel ist eine grosse Anzahl laktosefreier Spezialprodukten erhältlich. Es besteht zudem die Möglichkeit, kurz vor einer laktosehaltigen Mahlzeit das fehlende Enzym Laktase in Form von Kapseln oder Tabletten einzunehmen. **sl/pd**

Eine glutenfreie Ernährung ist die einzige bekannte Therapie

ZÖLIAKIE • Gluten ist ein Sammelbegriff für Klebereiweisse in verschiedenen Getreidesorten (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Emmer, Grünkern, Kamut, Einkorn und Triticale). Führt die Zufuhr von Gluten bei Menschen zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut und zum Abbau der Dünndarmzotten, leiden sie an Zöliakie (Glutenintoleranz). Bei Betroffenen kommt es zu einer Unterversorgung des Körpers mit lebenswichtigen Vitaminen.

Nährstoffe werden nur noch vermindert aufgenommen. Bei Erwachsenen führt dies zu verschiedenen Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Blutarmut, Eisenmangel, andere Vitaminmangel (Vitamin B12, Vitamin D), Gewichtsverlust, Durchfall oder Verstopfung, Blähungen, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Bauch- oder Knochenschmerzen.

Eine ärztliche Diagnose ist bei diesen Anzeichen dringend empfohlen. Es dauert in vielen Fällen lange, bis

eine Zöliakie diagnostiziert wird. Die oft nicht eindeutig zuzuordnenden Symptome sowie die grosse Anzahl der unterschiedlichen Ausprägungen erschweren eine schnelle Diagnose.

Die glutenfreie Ernährung ist derzeit die einzige bekannte Therapie der Zöliakie. Betroffene können so in der Regel ohne Beschwerden und gesund leben. Auf dem Markt ist heute eine grosse Anzahl von glutenfreien Lebensmitteln erhältlich. Sie sind mit dem Symbol der

durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet. Weitere Therapien der Zöliakie befinden sich erst im Forschungsstadium. Man forscht auf den Gebieten Enzympräparat (Veränderung vom Gluten, damit es den Zöliakie auslösenden Effekt verliert), Impfung (Aufbau einer Toleranz gegenüber Gluten) und Medikamente (Beeinflussung der Immunantwort auf Gluten). **sl/pd**

www.zoeliakie.ch / www.aha.ch

www.agroscope.admin.ch / www.sge-ssn.ch