



Kirsch-Bananen-Trinkmüsli

Für Chähörnli nahm ich ja früher immer rezenten Appenzeller von der Silvia. Und ordli Schmalz für die gerösteten Zwiebeln. Die Mayonnaise machte ich mit Schweizer Raps, das Brot holte ich aus Chriges Holzofen, Pia brachte Bio-vollmilch frisch ab Veronika, die wir auch nach fünf Tagen bedenkenlos roh trinken konnten, nachdem wir im Rahmbecki unseren wöchentlichen Halbliter Vollrahm geerntet hatten. Stets hielt ich sechs, sieben Käse unter der Käsehaube und niemals fehlten die preisgekrönt guten Cervelats vom Peter, für die er keine Edelstücke benötigt, keine Regenwälder abholzt, keine Meere überfischt und keine Crevettenfischer ausbeutet, kurzum: Als Ernährer meiner Familie war ich der Traum aller Schweizer Bauern.

Doch diese Zeiten sind vorbei, denn in unserem Haushalt hat am Geburtstag

meiner Jüngsten ein neues Gerät seine menschenverachtende Schreckensherrschaft angetreten.

Ein «Food-Processor».

Ein Food-Processor, der Name sagt es, macht mit dem Food kurzen Prozess. Er zerstört es. Die sterblichen Überreste nennt man «Smoothie». Und der Food-Processor ist mehr als ein Mixer, es ist ein

«Die sterblichen Überreste nennt man Smoothie.»

ganzer verdammter Maschinenpark, eine «Powerbase» mit diversen Klingenaufsätzen und Bechern und Frischhalte- und Streudeckeln und Entsafter und Stopfer. Jetzt schleppen meine strahlenden

Frauen sackweise frischen Blattspinat an, Avocado, Salat, Stangensellerie, Kiwi, Kresse, Gurken, Kokosmilch, Zitronenmelisse, Bananen, Datteln.

Ich habe meine Kochlehre mit einer 5,5 abgeschlossen, aber mein Herd wird jetzt von meinen drei Liebsten benützt als Unterlage fürs iPad während fröhlicher Rezept-Recherchen, und nur mal so um die Relationen aufzuzeigen: Meine Liebessuchmaschine swisscows.ch findet «Käsehörnli» 7200 Mal, «Chratzete» 4200 Mal, «Smoothie» 73 Millionen Mal. Weisser-Tee-Smoothie mit Karambole und Cherimoya, Sanddorn-Kefir-Drink mit Honig und Weizenkleie, Brunnenkresse-Gurken-Shake, Aronia-Kokos-Shake.

Klammer. Das «Kirsch-Bananen-Trinkmüsli» läuft unter «Kindersnack (7–9

Jahre)», ein Prosit auf lebensstüchtige Kinder für die Welt von Morgen, die brauchen dann mit 20 einen Vollbart und Basejumping, um ihre Trinkmüslkindheit zu kompensieren, und meinereins fragt sich, wieso wohl gewisse Kulturen auf diesem Planeten über den Westen lachen. Klammer geschlossen.

Ist das richtige Rezept gefunden, wird gekocht: Food waschen, rüsten, Processor auf, Messer und Food rein, Deckel drauf und processieren. Die Powerbase mit ihren 400 Watt kreischt so nervzerfetzend wie Vaters Holzfräse, wenn er Buchenspäalten eingeschoben hat. «Durch das Mixen», steht im Internet, «durch das Mixen wird die Zellstruktur des Blattgrüns aufgebrochen und wir kommen so an die guten Sachen, die beim unzulänglichen Kauen nicht geknackt werden und für unseren Organismus dann verloren sind.»

«Die Powerbase kreischt so nervzerfetzend wie Vaters Holzfräse.»

«Unzulängliches Kauen» also. Wer sowas schreibt, hat einen Knick in der Fichte. «Auch entlastet das Mixen unsere Verdauung.» Ja sicher, offenbar kriegen Zähne und Magen auch in enger Zusammenarbeit die Zellstruktur nicht

klein. «Das Ergebnis ist ein schmackhafter Imbiss mit Nährstoffpower, wie du sie sonst nicht bekommst.» Eine zahnprothesenkompatible Dickflüssigkeit läuft also unter Imbiss. Wieso hat Mutter Natur unseren Mund eigentlich mit einem Satz unzulänglicher Zähne bestückt statt mit einer 400-Watt-Powerbase mit Edelstahlkreuzklingenaufsatz?

Naja, wir haben das Glück ja nun gefunden – in Form von essentiellen Aminosäuren, Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien und Antioxidantien, die «den Körper basisch machen und das Immunsystem stärken», und das ist noch nicht alles, denn «das Chlorophyll wirkt gegen Giftstoffe im Körper und reinigt den Darm». Offenbar wirkt es nicht gegen Verkäufer-Bullshit. Wir hätten ja eigentlich ein hocheffizientes körpereigenes Darmreinigungssystem, das bei «Giftstoffen» einen zügigen Entschlackungsprozess einsetzt. Man nennt es Durchfall. Wobei, gut, die Betrachtung eines grünen Smoothies kann tatsächlich die Darmreinigung aktivieren. Lass den Smoothie ein paar Stunden stehen und er sieht aus wie ein vergessen gegangenes Klärbecken.

Nun ja, ich will nicht dramatisieren. Meine Frauen processieren, weil es ihnen schmeckt, nicht wegen dem Chlorophyll, und das kann ich als Motiv gelten lassen. Solange sie an ihrem aktuellen Green-

Smoothie-Challenge Spass haben und ich bei meinen Chähörnli bleiben kann, okay. Und das Triumphieren werde ich mir verkneifen, wenn in drei Jahren erste Studien warnen vor Kaumuskulaturverkümmung, Magenschwund und Darmschäden, verursacht durch konstante Unterbelastung aufgrund einseitiger Nahrungsmittelkonsistenz, gefolgt von der BAG-Kampagne «Lieber kauen und verdauen!»

«Offenbar wirkt es nicht gegen Verkäufer-Bullshit.»

Der Food-Processor wird in den Haushalten des Abendlandes bestimmt seinen Platz finden, im Keller bei Waffeleisen, Joghurt-Maschinen, Pastamakern, Brotbackautomaten und Kräutermöhlen.

Letzte Woche sah ich im Städtli, dass man in jenem Lokal, in dem schon Gastgeber aller möglichen Provenienzen ihr Geld verbrannt, jetzt vegetarisch, vegan, bio, glutenfrei, laktosefrei und fairtrade geniessen kann, nämlich «Powerkörner», Quinoa, Amaranth, Wraps, biologische Pukka-Tees, Chai mit Kuhmilch, Hafermilch oder Wasser und viele, viele, viele leckere Smoothies.

Abwarten und Tee trinken. Ich formuliere schon mal die Grabrede. ■

IMPRESSUM

27. JAHRGANG | HERAUSGEBERIN Edition Salz & Pfeffer AG, Zürich | VERLEGER Robert Meier | GESCHÄFTS- UND VERLAGSLEITUNG Stefan Schramm, sschramm@salz-pfeffer.ch | REDAKTION Tobias Hüberli, Chefredaktor, thueberli@salz-pfeffer.ch | Sarah Kohler, stv. Chefredaktorin, skohler@salz-pfeffer.ch | Regula Burkhardt-Lehmann, Redaktorin, rburkhardt@salz-pfeffer.ch | VERLAG Stefan Schramm, Sales Salz & Pfeffer, 044 360 20 87, sschramm@salz-pfeffer.ch | Jacqueline Senn, Sales Salz & Pfeffer, 044 360 20 83, jsenn@salz-pfeffer.ch | Markus Bischof, Sales Salz & Pfeffer, 044 360 20 86, mbischof@salz-pfeffer.ch | Vanessa Pua, Projektmanager Gourmesse (Mutterschaftsurlaub), vpua@salz-pfeffer.ch | Tobias Zihlmann, Projektmanager Gourmesse (Vertretung), 044 360 20 88, tzihlmann@salz-pfeffer.ch

ABONNEMENTS Neuabos? Adressänderungen? Abrechnungen? Salz & Pfeffer Leserservice, Postfach, 6002 Luzern, 041 329 22 70, Fax 041 329 22 04, E-Mail: salzungpfeffer@dm-mediaservices.ch

ARTDIREKTION & LAYOUT www.bbf.ch, Sara Tissi, Balz Egger, Anja Heineke, Sigi Fischer, Dag Winter (Bildtechnik) | MITSCHREIBENDE DIESER NUMMER Wolfgang Fasstbender, Thomas Vilgis, Claudio Zemp, Martin Jenni | FOTOGRAFEN Jürg Waldmeier, Stefan Bienz, Njazi Nivokazi, Tina Sturzenegger | DRUCK Barbara Neuhauser, 071 844 94 11, Fax 071 844 95 55, AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach | ADRESSE Edition Salz & Pfeffer, Stampfenbachstrasse 117, Postfach 98, 8042 Zürich | Verlag 044 360 20 80 | Redaktion 044 360 20 80, Fax 044 360 20 89, info@salz-pfeffer.ch, www.salz-pfeffer.ch | PREISE Einzelnummer Fr. 9.50 | Schnupperabonnement (3 Ausgaben) Fr. 15.– | Jahresabonnement Fr. 74.–, Europa Euro 69.– | Übersee Euro 75.–. Erscheint achtmal jährlich | COPYRIGHT by Salz & Pfeffer | ISSN 1420-00580 | Der Nachdruck und die sonstige Verwendung sämtlicher Artikel, Bilder und Illustrationen ist ohne die schriftliche Genehmigung des Verlages verboten. Für den Verlust nicht verlangter Reportagen, Bilder, Texte und dergleichen übernimmt die Redaktion keine Verantwortung.

WAS IST EINE PUBLIREPORTAGE? Publireportagen sind bezahlte Beiträge, deren Inhalte mit der Meinung der Redaktion nicht übereinstimmen müssen.