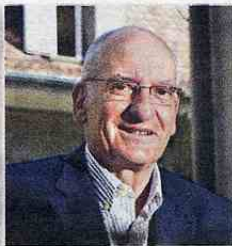


M

MIGROS MAGAZIN

M



INTERVIEW ZUM ABSCHIED AUS BERN 20

Pascal Couchepin über seine politische Leistung und das Leben als Ex-Bundesrat.

www.migrosmagazin.ch, vormals WIR BRÜCKENBAUER

Nr. 35, 24. August 2009



19 SEITEN EXTRA
«VOLLER FRISCHE IN DEN HERBST»

Fit dank Bio-Gemüse

Snowboardstar Manuela Pesko verrät das Geheimnis ihrer guten Form.

DAS BESTE FÜRS FAMILIENPICKNICK 76
Schützenwurst, Senf und Apfelstückchen:
M-Classic-Produkte für den perfekten Ausflug.

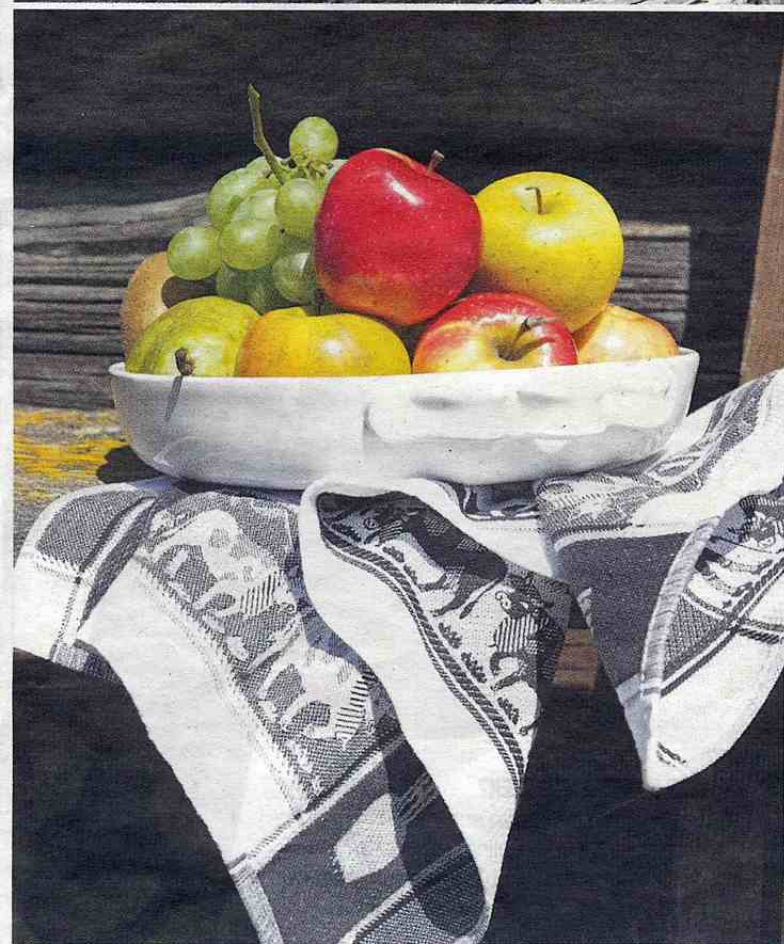
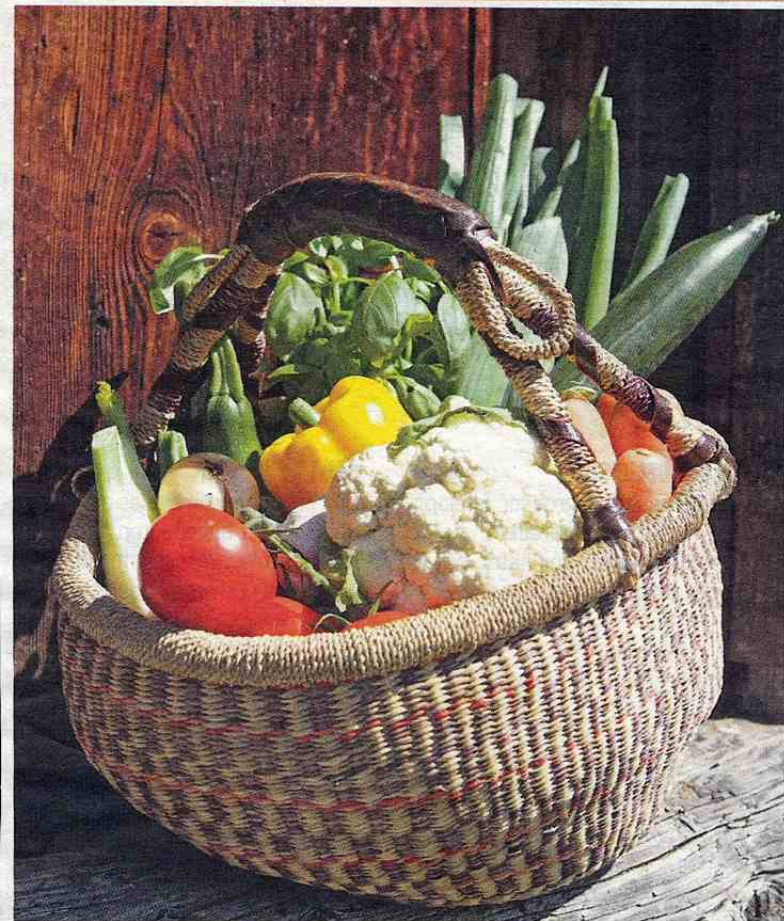
Adressänderungen am Postschalter melden oder dem regionalen Mitgliederdienst: Tel. 041 - 455 70 38
E-mail: genossenschaftsregister@migrosuzern.ch

Anzeige

Günstige Ferien → Seite 39! *Hotelplan*



GESUND LEBEN MIT **BIO-PRODUKTEN**



Abheben mit Bio

«Du bist, was du isst!» Snowboard-Weltmeisterin Manuela Pesko ist überzeugt, dass sie ihre Lebensfreude, Kraft und Kondition auch der gesunden Ernährung mit vorwiegend biologischen Lebensmitteln verdankt.



VOLLER FRISCHE IN DEN HERBST EXTRA



Die Luft ist ihr Element. Beim Sprung fühlt sich die Bündnerin Manuela Pesko (30), mehrfache Weltcupsiegerin in der Halfpipe, frei wie ein Vogel.

Ohne gesunde Ernährung kein Sieg!» ruft Manuela Pesko, mehrfache Gesamtweltcupsiegerin im Snowboarden, laut in den blauen Himmel ob Lenzerheide – und bricht in Gelächter aus. «Okay, in den amerikanischen oder japanischen Bergen, wo häufig Wettkämpfe ausgetragen werden, gibts kein Bio – und ich habe trotzdem gewonnen!»

Pesko ist stolz auf die Schweiz: Rund um Lenzerheide haben alle Bauern bis auf einen auf Bio umgestellt. Obwohl: Hier auf rund 1500 Meter Höhe wird hauptsächlich Milchwirtschaft betrieben. Immerhin gibt der elterliche Garten so einiges her an frischem Gemüse, Früchten und Beeren.

«Du bist, was du isst!», hat Manuela Pesko schon früh gelernt. Sie ist überzeugt, dass sich eine gesunde Ernährung über die Haut spiegelt, und zeigt lachend ihre Arme: «Schau mal, meine Haut ist wirklich gut!» Stimmt.

Nicht nur ihre perfekte Haut, auch ihre Kondition und Kraft verdankt sie einer ausgeglichenen Ernährung, davon ist sie überzeugt. «Ich habe letztes Jahr mit den Wettkämpfen aufgehört und konzentriere mich nun auf meine zweite Karriere als Snowboarderin für Film- und Fotoaufnahmen. Für die brauche ich extrem viel Kraft», erklärt sie.

Anders als bei Wettkämpfen wird sie hier nicht bequem mit einem Lift in die Höhe gebracht, sondern muss sich den jungfräulichen Hängen seitlich durch den Schnee stapfend

nähern. Das braucht Energie und Kondition. Gelingt dann der Sprung nicht oder hat der Fotograf im falschen Moment abgedrückt, heisst es: alles nochmals von vorn auf einem neuen Hang. Denn der alte ist ja nun durch eine Spur gezeichnet.

Sie hat immer Hunger

Während sie erzählt, schnappt sie sich ein Blumenkohlröschen, greift zu marinierten Zucchettistreifen – sie schleckt und isst die ganze Zeit. «Ich habe Freude am Essen und ich habe immer Hunger», meint sie und neigt die Figurprobleme kenne sie nicht. «Als Sportlerin verbrenne ich alles sofort.»

Im Sommer ist sie hauptsächlich mit dem Bike unterwegs, braucht für die steile Strecke zum Wasserfall Sanaspans auf rund 2040 Metern lockere 30 Minuten oder jogg leicht

Die Bio-Richtlinien der Migros

bio Das Bio-Programm der Migros fördert eine naturnahe, nachhaltige Landwirtschaft. Die Bauern verzichten auf den Einsatz von chemischen Pflanzenschutzmitteln und Dünger, sie vertreiben Schädlinge mit natürlichen Feinden wie Marienkäfern. Alle Tiere erhalten biologisches Futter aus Eigenproduktion und halten sich regelmässig im Freien auf. **Die Migros kauft biologische Produkte vor allem in der Schweiz ein.** Die berücksichtigten Produzenten müssen nach den Vorgaben der Knospens-Inhaberin Bio Suisse produzieren und die ausländischen Produzenten den Richtlinien der europäischen Bio-Verordnung entsprechen. Transporte per Flugzeug und die Verwendung gentechnisch veränderter Organismen sind strikt verboten. **Das Bio-Sortiment der Migros umfasst heute weit über 1000 Artikel, von Früchten, Gemüse, Fleisch und Fisch bis zu Backwaren, Würzmitteln, Babynahrung und Getränken.**

GESUND LEBEN MIT BIO-PRODUKTEN

➔ füssig an keuchenden Wanderern vorbei. Dafür genießt sie dann auf der Alp Sanaspans den dort selbst gemachten Alpkräuter-Eistee und das Brot aus biologischem Gran-Alpin-Mehl. «Zusammen mit dem würzigen Bündnerfleisch ein Götterschmaus!»

Andrea Mäusli von der «Saisonküche» hat unterdessen das Bio-Schweinsfilet aus der Folie geholt und aufgeschnitten. Flugs ist die erste Scheibe, saftig belegt mit den geschnittenen Tomaten, verschwunden. «Mmh, das schmeckt! Was hast du alles in der Sauce drin?», will Manuela Pesko neugierig wissen. «Nur kleine geschnittene Cherrytomaten, getrocknete Tomaten, viel Thymian, Öl und Balsamico. Schmeckt auch mit Pinienkernen oder Schalotten», verrät die Köchin.

Kochen aus dem Bauch

«Ich koche nie nach Rezept», meint die frühere Weltmeisterin, «sondern aus dem Bauch heraus». Viel frisches Gemüse, Früchte und Beeren, auch Fleisch mag sie sehr. «Von guter Qualität muss es sein, eben biologisch», und so beginnt sie den Tag mit einem Glas frischem Rüeblisaft, gefolgt von einem Früchtemüesli.

Und wie ernährt sie sich dann in der «ungesunden» ausländischen Bergwelt? Sie esse schon mal einen Burger oder Fastfood, sie sei schliesslich nicht kompliziert. Aber: «Ich kann fast nicht anders als gesund essen. Erstens haben wir das zu Hause gelernt, und zweitens bin ich in der Natur aufgewachsen und die will ich erhalten, indem ich unter anderem biologisch einkaufe», erklärt sie bestimmt.

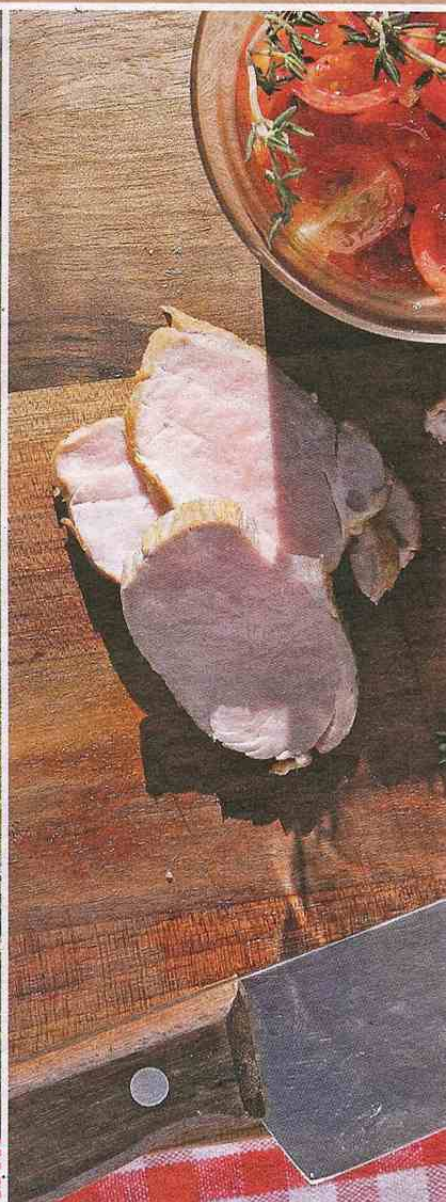
Text Ruth Gassmann
Bilder Lucas Peters

www.manuelapesko.com

Alle Rezepte von der Saisonküche
Mehr auf www.saison.ch



Stolz präsentiert Manuela Pesko die marinierten Peperoni und Zucchetti – leichte Begleiter des Schweinsfilets.



In der Migros finden Sie (fast) alles in Bio



BIO-CHIPS
Knusprige Chips mit Paprika aus Bio-Kartoffeln, 140 g, Fr. 3.90

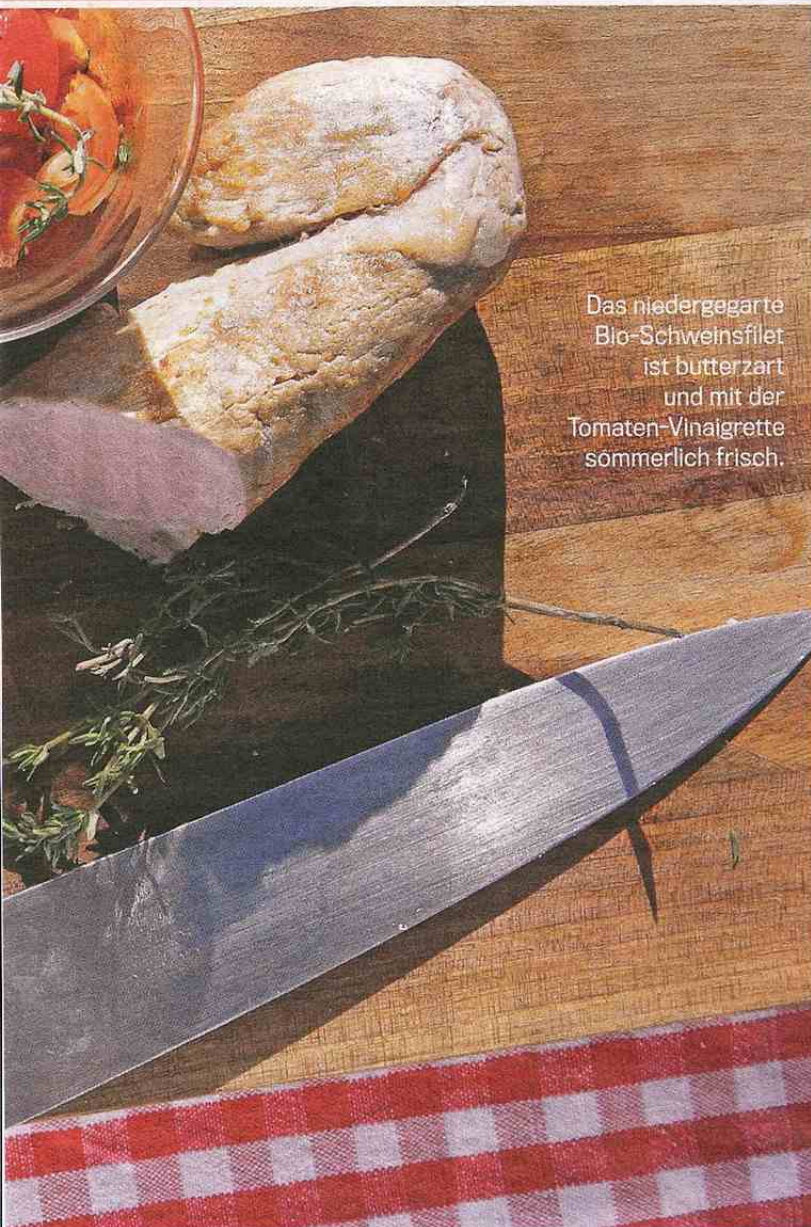
BIO-RISOTTO
Sämiger, biologisch angebauter Mittelkornreis, 1 kg, Fr. 3.30



BIO-BANANEN
von Max Havelaar aus Peru/Ecuador, biologischer Anbau, Fr. 3.10* per kg

*Aktionspreis gilt vom 25. – 31. August 2009

VOLLER FRISCHE IN DEN HERBST EXTRA



Das niedergegarte Bio-Schweinsfilet ist butterzart und mit der Tomaten-Vinaigrette sommerlich frisch.

Schweinsfilet mit Tomatenvinaigrette

Hauptgericht für 4 Personen

ZUBEREITUNG CA. 20 MINUTEN

+ 1 ½ STUNDEN NIEDERGAREN.

PRO PERSON CA.

20 G EIWEISS, 23 G FETT,

7 G KOHLENHYDRATE,

1350 KJ/320 KCAL

1 Bio-Schweinsfilet,

à ca. 400 g

1 EL Bio-Olivenöl zum

Braten

Salz, Pfeffer

250 g Bio-Cherrytomaten

50 g in Öl eingelegte

Dörrtomaten

3 EL Aceto balsamico

bianco

3 EL Bio-Olivenöl

½ Bund Thymian

1 Backofen auf 80 °C vorheizen.

Schweinsfilet im heissen Öl während ca. 5 Minuten rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filet in eine ofenfeste Form legen und während ca. 1 ½ Stunden im vorgeheizten Ofen niedergaren, bis die Kerntemperatur 60–65 °C beträgt.

2 Inzwischen für die Vinaigrette Cherrytomaten vierteln, Dörrtomaten in feine Streifen schneiden. Beides mit Balsamico und Öl mischen. Thymian fein hacken und begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen

3 Filet warm oder kalt sehr dünn aufschneiden und mit der Sauce servieren.

Zucchettisalat

Beilage für 4 Personen

ZUBEREITUNG CA. 25 MINUTEN

PRO PERSON CA. 11 G EIWEISS,

23 G FETT,

5 G KOHLENHYDRATE,

1100 KJ/260 KCAL

4 Bio-Zucchini

5 EL Bio-Olivenöl

2 EL Weissweinessig

½ TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

200 g Feta

1 EL Kapern

1 Backofen auf 220 °C vorheizen.

Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig Öl bepinseln. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

2 Essig und restliches Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchettischeiden begeben und mischen. Feta zerbröckeln, mit Kapern über die Zucchini streuen.

BIO-GRUYÈRE

Schweizer Hartkäse aus biologischer Rohmilch, **Fr. 2.15** per 100 g



BIO-MAYONNAISE

Die klassische Mayonnaise aus Bio-Sonnenblumenöl, **Fr. 3.05**



BIO-MARRONI-PURÉE

Purée mit Zutaten aus biologischem Anbau, 250 g, **Fr. 3.20**



Geröstete Peperoni

Beilage für 4 Personen

ZUBEREITUNG CA. 20 MINUTEN

PRO PERSON CA. 2 G EIWEISS,

10 G FETT,

5 G KOHLENHYDRATE,

500 KJ/120 KCAL

3 gelbe Bio-Peperoni

2 EL Aceto balsamico

4 EL Bio-Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 Zweige Bio-Basilikum

1 Backofen auf 200 °C vorheizen. Peperoni ganz im Ofen rösten, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen, in einen Gefrierbeutel legen und verschliessen. Peperoni auskühlen lassen. Haut abziehen, Gemüse in Streifen schneiden und Kerne entfernen

2 Balsamico und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum in Streifen schneiden, begeben und über die Peperoni träufeln.