

Essen im «Mishio» ist Medizin

Das Restaurant Mishio in Zürich bietet Gerichte an, die nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin zubereitet werden.

RENATE DUBACH

«Wer von Ihnen hat das Aktive Leben bestellt?», fragt die Kellnerin freundlich. Die Tischnachbarin nickt und bekommt einen grosszügig gefüllten Teller mit einem Pouletgericht und Reis serviert. Diese Szene könnte aus einem Science-

Fiction-Film stammen, in welchem die Zukunft gezeigt wird, in der man seine Lebensform aus verschiedenen Kategorien aussucht und – via Nahrungsmittel – die Psyche entsprechend «anpasst».

Es geht hier allerdings um ein neues Angebot des Restaurants Mishio an der Sihlstrasse in Zürich. Dort geht es um Kochen nach Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Das jahrtausendealte, ganzheitliche Therapiesystem bietet neben der Akupunktur auch vielfältigste Kräuterrezepturen und Ernährungsempfehlungen an. Letztere finden auch bei uns Anklang, nicht zuletzt aufgrund der wachsenden Anzahl von Menschen, die unter ernährungsbedingten Krankheiten leiden. Im «Mishio» hat Küchenchef Thomy Cheng ein paar

Gerichte kreiert, die helfen, das Gleichgewicht von Yin und Yang und die Harmonie im Körper aufrechtzuerhalten, oder wiederherzustellen.

Das Gericht mit dem schönen Namen «Aktives Leben» (Tung Chi Tunglik, Fr. 22.50) beispielsweise «stärkt die Milz und das Gehirn. Es entgiftet und entschlackt, stärkt den Geist und verbessert die Konzentration», so steht es jedenfalls auf der Speisekarte. Auf dem Teller hat man Pouletstreifen mit roten Datteln, Lotuskernen und Reis. Das Fleisch ist dezent gewürzt, die kleinen Datteln erinnern geschmacklich eher an nicht so süsse Kirschen und die kugeligen Lotuskkerne liegen mit Aroma und Konsistenz im Bereich zwischen Erdnüssen und Marroni. Es gäbe auch noch «Gute Figur», (Shau Shen,

Fr. 24.50), Rindfleisch mit Becherglockenwurzel, wohlriechendem Weisswurz und Reis. Dies soll die Lungen und den Darm stärken, entschlacken, dadurch zu einer guten Figur verhelfen und der Hautalterung vorbeugen. Insgesamt sind drei Suppen, drei vegetarische und drei Fleisch-Gerichte nach TCM im Angebot. Und obwohl die für diese Menüs verwendeten Kräuter der staatlich geprüften Heilmittelqualität entsprechen, schmeckt das Essen im «Mishio» weder nach Medizin noch nach Science-Fiction.

«Bei unseren Gästen sind die TCM-Gerichte beliebt», sagt Küchenchef Thomy Cheng, «sie bleiben sicher noch ein paar Wochen auf der Karte. Vielleicht werden sie später auch im zweiten «Mishio» beim Stadelhofen angeboten.»

Gute Wahl: Biofisch



Arne's

Arne van Grondel (54) leitete fast 30 Jahre lang die Michel Comestibles AG in Interlaken. Vor 3 Jahren wanderte er aus nach Sardinien. Der Fischfachmann schreibt für die htr einmal pro Monat eine Kolumne.

Für mehr als eine Milliarde Menschen stehen Meeresfisch-Produkte als wichtige Proteinquelle und Lieferant für die gesunden Omega-Fettsäuren auf dem Speisezettel. Die Menschheit wird künftig nicht auf Fisch verzichten können. In der Schweiz sind die schmackhaften Fische aus dem Meer beliebt: Der Pro-Kopf-Konsum beträgt immerhin über 8 Kilogramm.

Soll der Meeresfisch künftig nicht zum unbezahlbaren Luxusgut werden, muss er umweltgerechter produziert werden. Da liegt die Idee nahe, Fische in Fischfarmen im Meer zu züchten. Doch so paradox es klingt: Diese so genannten Aquakulturen sind häufig nicht umweltverträglich. Da Zuchtfische in der Regel mit Fischmehl und Fischöl gefüttert werden müssen, tragen die Farmen ihrerseits zum Leerfischen der Meere bei. Um ein Kilogramm Zuchtfisch zu produzieren, braucht es nach Schätzung des WWF vier Kilogramm Futterfische.

Aquakulturen verzeichnen weltweit einen enormen Zuwachs. 1970 stammten nicht einmal 4 Prozent der verzehrten Fische, Garnelen und Muscheltiere aus Zuchtanlagen, im Jahr 2006 waren es bereits 43 Prozent. Der WWF schätzt, dass im Jahr 2010 die gesamte Weltproduktion an Fischöl und die Hälfte des Fischmehls in Aquakulturen landen. Auf Fischmehl wird man in Aquakulturen nicht verzichten können, denn die meisten Zuchtfische sind Raubfische, die dringend auf die im Fischmehl enthaltenen Proteine angewiesen sind.

Nutzt man aber zunehmend Futterfische aus nachhaltigen Ressourcen, könnten Zuchten umweltverträglicher gemacht werden. Zuchtgehege dürfen keinesfalls in der Nähe der Küsten gebaut werden, in denen die bedrohten Arten die Lebensräume gefährden können, sondern ausschliesslich in Hochsee-Fischfarmen, die eine Distanz von mindestens 6 Kilometer zur Küste einhalten. Natürlich darf das Wasser in der Umgebung der Anlage nicht mit Nährstoffen und Medikamenten belastet werden.

Bereits gibt es Zuchtfarmen, welche die Kriterien für eine umweltgerechte Fischhaltung erfüllen. Bei der Bio-Meeresfisch-Zucht hat man die Gewähr, dass die Umwelt in allen Belangen geschont wird. Somit können alle Bio-Meeresfischsorten, sowie aus der Biozucht stammenden Muscheltiere und alle Garnelenarten bedenkenlos gegessen werden.

Bio-Meeresfisch stammt aus der Aquakultur. Gezüchtet wird in Gehegen oder an Leinen (für Muscheltiere) im Meer. Für Bio-Meeresfisch gibt es bislang keine Regelung zur Aquakultur. Es ist jedoch vorgesehen, eine Aquakultur-Richtlinie in der EU-Bio-Verordnung festzuhalten. Zurzeit wird noch nach den Richtlinien der Bio-Verbände nach staatlichen Regelungen auf nationaler Ebene gezüchtet. Deutschlands grösstes Biolabel «Naturland» ist der bedeutendste Zertifizierer von Bio-Meeresfisch mit weltweiten Projekten auf den Kontinenten Asien, Mittel- und Südamerika und Europa. Bei der Zucht gelten die Prinzipien Gentechnikfreiheit, artgerechte Haltung und Verzicht auf chemische Hilfsmittel. Die Besatzdichte ist geringer als im konventionellen Bereich. Die Herkunft des Fischmehls unterliegt strengen Massstäben.

Das Hauptprodukt Lachs hat in den letzten zehn Jahren bereits weite Verbreitung gefunden. In Bio-Qualität gibt es inzwischen ausserdem: Meerforelle, Kabeljau, Weisses Heilbutt, Goldbrasse, Wolfsbarsch und neu der Rote Trommler – ein hervorragender Speisefisch mit aromatischem, festem und saftigem, dem Wolfsbarsch ähnlichen Fleisch. Ebenfalls in Bio-Qualität gibt es Muscheltiere und Garnelenarten.

Johnson Sustainable Seafoods (JSS) stellte anlässlich der Nürnberger Biofachmesse den ersten biologisch gefarmten Kabeljau vor. Unter der Marke «No Catch» wird Kabeljau auf den Shetlands ohne Farbstoff-, Hormon- oder Pestizideinsatz gefarmt.

Das Fischmehl wird aus Abschnitten von Fischen hergestellt, die für den menschlichen Verzehr bestimmt sind. In den Gehegen dienen Röhren der Stimulierung der Fische, Kokosseile sind zum Knabbern aufgehängt. Bei der diesjährigen Preisverleihung der britischen Fischereibehörde Seafish erhielt JSS den Preis in der Kategorie «Aquaculture Producers Award».



Kennen Sie Cantadou?

Haben Sie ihn auch schon verwendet:

- Zum Verfeinern von Saucen?
- Als Füllung von Fleisch, Fisch oder Gebäck?
- Nature in süssen Speisen?

Lernen Sie die Vielseitigkeit und den feinen Geschmack des beliebtesten Streichfrischkäses der Schweiz richtig kennen!

Fragen Sie Ihren Grossisten nach Cantadou.



Bel Suisse SA
Hinterbergstrasse 15
6330 Cham

