

**EM**Biere

Schweiz und Gegner



Proscht! Das Wädli-Brau-Huus hat zur EM eine neue Spezialität kreiert und wie immer nur Rohstoffe aus biologischem Anbau verwendet.



Serefe! Das Efes Pils aus Istanbul ist der türkische Bier-Klassiker schlechthin und eines der zehn meist-importierten Biere Europas.



Na zdraví! Seit 1869 braut Staropramen sein gleichnamiges Premium Pils in Prag. Heute gibts das tschechische Bier in drei Varianten.



Saúde! Das klassische portugiesische Super Bock enthält neben Gerstenmalz auch Mais. Auch erhältlich als herberes Super Bock Stout.

# Bier sorgen für

Von Jeanette Kuster

Es muss nicht immer eine Stange sein: Die Auswahl an lokalen Bierspezialitäten ist riesig – und sie wird Jahr für Jahr noch grösser.

Kaum jemand bestellt im Restaurant einfach «ein Glas Wein». Ganz anders beim Bier: Die grosse Masse trinkt Stange um Stange, ohne sich weiter darum zu kümmern, welcher Gerstensaft ihr eigentlich genau vorgesetzt wird. Dabei gäbe es beim Bier genau wie beim Wein die unterschiedlichsten Geschmäcker und Gerüche zu entdecken.

Das gilt heute mehr als je zuvor. Zwar haben die Grössten der Branche wie Heineken und Carlsberg etliche Kleine geschluckt. Als Gegenreaktion sind jedoch unzählige lokale Brauereien entstanden, die mit neuen Rezepturen experimentieren und der einheimischen Bierwelt zu einer neuen Vielfalt verholfen haben. 22 Mittel- und Kleinbrauereien gibt es heute in unserem Land – und über 300 Heimbrauereien, die das erfrischende Getränk allerdings eher als Hobby denn zum Gelderwerb produzieren.

Der grossen Auswahl zum Trotz ist der Bierkonsum in der Schweiz tendenziell rückläufig: 1990 genehmigte sich der Durchschnittsschweizer 71 Liter pro Jahr, 2007 waren es nur noch 57 Liter. Seit zwei Jahren steigt diese Zahl aber wieder leicht an. Europameister im Biertrinken sind und bleiben die Tschechen: Sie bringen es auf 160 Liter pro Kopf – 45 Liter mehr als die Deutschen auf Platz 2.

## Bier ist gesund

Aber schliesslich soll man das Bier geniessen und es nicht blödsinnig in sich hinein leeren. Mit Mass getrunken, ist das Gebräu der Gesundheit nämlich durchaus förderlich: Malz enthält mehr B-Vitamine als jedes andere natürliche Nahrungsmittel und hat einen ungewöhnlich hohen Anteil an Folsäure. Bier enthält ausserdem Kalium und Magnesium und ist praktisch

fett- und cholesterinfrei. Diversen Studien zufolge erweitert das Getränk die Gefässe, verhindert so Ablagerungen in den Arterien und schützt sogar vor Herzinfarkt.

Der Hopfen, der dem Bier seinen leicht bitteren Geschmack verleiht, gilt als eine der wichtigsten Heilpflanzen. Er wirkt beruhigend, hilft bei Magenproblemen und Appetitlosigkeit.

Die Nebenwirkung: Bier macht hungrig. Und das ist einer der Hauptgründe für den sogenannten Bierbauch. Kalorienreich ist der Gerstensaft nämlich nicht: Ein Lager bringt es auf gleich viele Kalorien pro Deziliter wie Apfelsaft – und nur halb so viele wie Rotwein.

## BIERSELIGES

- Die Schweizer trinken zum grössten Teil (81 Prozent) einheimisches Bier.

- Die optimale Trinktemperatur beträgt zwischen 8 und 10 Grad Celsius.

- In Schweden gibt es Bier mit über 3,5 Prozent Alkohol nicht frei im Handel.

- Das stärkste Bier der Welt mit einem Alkoholgehalt von 28 Prozent ist das in den USA gebraute barley Johns Rosies Ale.

- Europas Brauereien erzeugen ungefähr 400 Hektoliter Bier pro Jahr.

- Das älteste Lebensmittelgesetz der Welt ist

das bayerische Reinheitsgebot für Bier von 1516.

- Hippokrates verschrieb Bier bei Fieber und Nierenleiden.



# Kleinbrauereien mehr Geschmack



## BERN

Das «Bärner Müntschi» ist ein nicht filtriertes Vollbier. 1881 fabrizierte die Brauerei Felsenau ihr erstes Bier. Und die Brauerei am Aarestrand ist auch heute noch in Familienbesitz. Am Freitagnachmittag kann man die lokalen Spezialitäten jeweils ab Fabrik kaufen.

[www.felsenau.ch](http://www.felsenau.ch)



## APPENZELL

«Schwarzer Kristall» heisst das Bier wegen seiner dunklen Farbe. Das Rezept dazu soll über hundert Jahre alt sein – mehr verrät die Brauerei Locher, die auch das bekannte «Quöllfrisch» herstellt, nicht.

[www.appenzel-lerbier.ch](http://www.appenzel-lerbier.ch)



## BASEL

Das «Ueli Bier» gilt bei vielen Kennern als das beste Schweizer Bier. 1974 zapfte man in der Brauerei des Restaurants Fischerstube den ersten Ueli. Heute gibts den Basler Gerstensaft nicht mehr nur im Lokal, sondern in der wiederverwendbaren Karaffe auch zum Mitnehmen.

[www.uelibier.ch](http://www.uelibier.ch)



## ZÜRICH

Das Zürcher «Bier Paul» gibt es in sieben verschiedenen Varianten, vom naturtrüben Schwarz- bis zum dunkelroten Bockbier – für Partys auch im 20-Liter-Fass. Erusbacher und Paul brauen aber nicht nur in Zürich, sondern auch im aargauischen Villmergen.

[www.bierpaul.ch](http://www.bierpaul.ch)



## FRAUENFELD

Das «No 3» von Wartmanns sieht nicht nur ungewöhnlich aus, es schmeckt auch so – nach Kakao. Das erste Choco Stout der Schweiz ist nicht die einzige aussergewöhnliche Komposition der Frauenfelder: Im Angebot sind auch «Barley Wine» und belgisches Weissbier.

[www.wartmanns.com](http://www.wartmanns.com)



## Kochen nach Bildern



Der Titel verrät es, die Rezepte bestehen aus viel Bild und wenig Text. Der Hobbykoch wird via Fotos quer durch die

klassischen Menüs geführt. Die Vogelperspektive der Bilder ist einem aus der eigenen Küche auch vertraut – das perfekte Kochbuch also für hektische Zeiten.

«Kochen nach Bildern. 83 Rezepte Schritt für Schritt.» Fr. 35.90, ISBN 978-3-88472-795-9

## Ricola nach dem Match

Zum Startpiff der EM bringt Ricola ein neues Bonbon auf den Markt. Neben 13 Kräutern hat man dem Schweizer Produkt auch Verveine beigemischt. Erfrischend sei es, verspricht Ricola, und wohltuend für Mund und Hals. Wer gerne laut- hals mitfiebert, kann nach dem ersten Match der Schweizer Nati die Wirkung überprüfen. **(nic)**

## schummelküche

### Senf aufpeppen



Zutaten: Mittelscharfer Senf, flüssiger Honig, Olivenöl.

**Zubereitung:** Bratwurst mit Senf hat jeder Fussballfan schon tausendmal gegessen. Wer seinem Gaumen etwas Abwechslung gönnen möchte, vermischt den Senf mit der gleichen Menge Honig und etwas Olivenöl. Am besten eignet sich flüssiger Honig, den kann man ganz einfach mit der Gabel unterrühren – noch sämiger wirts natürlich mit dem Schwingbesen. Die Würze des Senfs gepaart mit der Süsse des Honigs peppt die langweilige Wurst sofort auf. Kleiner Tipp: Fügt man dem Mix noch mehr Öl und Balsamico-Essig hinzu, hat man die perfekte Salatsauce. **(ljk)**