

# M

MIGROS MAGAZIN

# M



www.migrosmagazin.ch, vormals WIR BRÜCKENBAUER

SCHWEIZER, DIE SICH FÜR NATUR UND MITMENSCHEN EINSETZEN **24**

## Nächstenliebe: Die Hegetschweilers pflegen zuhause todkranke Menschen.

Nr. 25, 15. Juni 2009



SAISONKÜCHE 74

# Ohne Gemüse kein hohes C

Opernstar Noëmi Nadelmann trifft problemlos die höchsten Töne. Das Geheimnis ihrer Vitalität: viel frische und gesunde Kost.

**FSC-HOLZ 42+52**  
Was die Migros für einen gesunden Wald tut.

**GRANDE CAFFÈ MIT MILCH 68**  
Erfrischend und belebend: die neuen Kaffeeköstlichkeiten für unterwegs.

Adressänderungen am Postschalter melden oder dem regionalen Mitgliederdienst: Tel. 058 565 84 01  
E-Mail: dienstleistungen@gmaare.migros.ch

Anzeige

**CUMULUS-DEALS auf Seite 108/109**





**SAFTIGE FRÜCHTE** gehören ebenso zum Speiseplan der Sopranistin Noëmi Nadelmann wie frisches Gemüse.

**KICHERERBSEN** über Nacht einweichen, so quellen sie auf und werden beim Kochen weich.

**BÄLLCHEN** aus der Kichererbsemasse formen und frittieren. Persönlich macht's Noëmi Nadelmann anders: Sie brät die Falafel in Olivenöl.



# Ein Hohelied aufs frische

Ob viel Saisongemüse einen positiven Einfluss auf ihre Stimme hat, kann die Starsopranistin Noëmi überzeugt, dass Gemüse ihr zu einer guten Gesundheit verhilft – und die verleiht der Opernsängerin



## Nachgefragt bei Noëmi Nadelmann

→ **Was haben Sie immer auf Vorrat?**  
Hülsenfrüchte und Polenta, Zwiebeln und Knoblauch sowie diverse Nuss- und Olivenöle.

→ **Wie oft kochen Sie selbst pro Woche?**  
Wenn ich in Zürich bin, koche ich jeden Tag. Da meine Tochter Jamileh im Gymi hart arbeitet, möchte ich sie mit einer warmen Mahlzeit stärken.

→ **Kochen ist für Sie ...**  
... pure Lebenskunst und Lebensfreude.

→ **Was würden Sie nie im Leben essen?**  
Schnecken, das finde ich absolut widerlich.

→ **Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?**  
Mit der grossen britischen Schauspielerin Judi Dench.

Die Köchin der «Saisonküche», Andrea Pistorius, schaut ganz neidisch. «Ist das eines von diesen ganz teuren, echten, superguten japanischen Messern?», will sie von der Sopranistin Noëmi Nadelmann (47) wissen. Diese hat das gute Stück aus einer Schublade geholt, denn es gibt Berge von Gemüse zu schneiden. «Ja, das ist ein Shunkai-Messer», bestätigt sie, und warnt: «Aber Achtung auf die Fingerkuppen. Die Klinge durchdringt alles wie von Zauberhand.»

Noëmi Nadelmann steht täglich in ihrer kleinen, aber durchdachten Küche. Der Blick geht ins Grüne, dabei steht das Haus mitten in der Altstadt von Zürich.

«Das Haus gehört der Stadt und ich lebe hier in einer echten Musikerwohnung mit meterdicken Mauern. Da stört es keinen, wenn ich laut singe», meint sie und lacht kehlig.

«Ich bin dabei, die Rolle der Marie in der Oper «Wozzeck» von Alban Berg einzustudieren. Es ist eine sehr moderne Musik und für unsere Ohren gewöhnungsbedürftig. Die Partie reicht von einem tiefen E bis zu einem hohen Cis, umfasst also beinahe drei Oktaven. Beim Üben dieser Partitur hört kein Nachbar gern mit», meint sie mitfühlend.

Sie aber findet diese Oper sehr berührend, da sie, basierend auf Georg Büchners Schauspiel «Woyzeck», von Menschen ohne Chance erzählt, von der armen Marie, die am Schluss ermordet wird. Die Sängerin erklärt ihre Faszination: «Das Thema ist weltweit leider immer noch aktuell, Frauen aus armen Verhältnissen sind benachteiligt. Wenn ich die Zuschauer durch die Musik dafür sensibilisieren, sie berühren kann, ist das grossartig.»

### Was macht das Backpulver im Falafel?

Noëmi Nadelmann ist Vegetarierin. Bei ihr stehen frisches Saison Gemüse, Salate, aber auch Kartoffeln, Pasta und Polenta auf dem Speiseplan. Dass Andrea Pistorius Kichererbsen mit dem nussigen Aroma und den gesunden Inhaltsstoffen zu Falafel verarbeitet, freut die gefeierte Sopranistin.

Neugierig schaut sie der Köchin, die Backpulver zur krümeligen Masse gibt, über die Schulter. «Wozu das?» fragt sie. Die Köchin weiss, was sie tut: →

### Kochen mit der «Saisonküche»



Nicht nur auf der Bühne, auch in der Küche ist Noëmi Nadelmann in ihrem Element. Sie kocht leidenschaftlich gern und oft, wie sie der Köchin der «Saisonküche», Andrea Pistorius, erklärt.

# Gemüse

Nadelmann nicht bestätigen. Sie ist aber Kraft, Ausdauer und Geschmeidigkeit.



→ «Die Falafel werden dadurch luftiger und weniger hart.» Noch etwas macht die Sängerin bei ihren Falafeln anders als die Köchin: Anstelle der Würzmischung verwendet sie lieber reinen Kreuzkümmel. Den liebt sie.

Gewürze sind ohnehin eine Passion von ihr, am liebsten frisch. Und so wachsen denn in ihrem üppigen Garten nebst Blumen aromatische Kräuter in allen Variationen, unter anderen englische und marokkanische Pfefferminze, drei Sorten Basilikum, Koriander, Petersilie und Schnittlauch. Sie schwärmt: «Für einen Salat im Garten frische Kräuter schneiden ist für mich Lebensqualität.»

### Ein weltweit gefragter Schweizer Star

Als gefeierte Sopranistin ist die in Zürich aufgewachsene Sängerin viel unterwegs. Nicht nur in Europas Hauptstädten, sondern auch in Städten wie Tokio und Hongkong, in Chicago und Berlin.

Diesen Juli spielt sie in der imposanten, römischen Arena von Avenches VD die Donna Anna in Mozarts «Don Giovanni». «Die Proben für diese Neuinszenierung unter dem Star-Regisseur Giancarlo Del Monaco beginnen bald», freut sie sich. Und am 11. Juli übernimmt sie am Classic Open Air Solothurn ihre Lieblingsrolle, die Violetta in Verdis «La Traviata». «Ich mag die lockere, fröhliche Atmosphäre der Festivals, das Spielen unter freiem Himmel.» Ebenso freut sie sich auf ihr Mitwirken am Menuhin Festival Gstaad im August. In der Oper «Pagliacci» von Ruggiero Leoncavallo wird sie die Nedda verkörpern.

Doch der Sommer steht erst vor der Tür, die Kräuter gedeihen, das Gemüseangebot ist üppig und Noëmi Nadelmann glücklich. «Ich bin eine lustvolle Vegetarierin», erklärt sie, während das Messer wie von Geisterhand durch die Tomate gleitet. «Wenn ich buntes Gemüse, würzige Kräuter, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, einen Teller Pasta und saftige Früchte habe, was soll ich da mit Fleisch?»

Text Ruth Gassmann

Bilder Hans Schürmann

www.noeminadelmann.ch

## Falafel mit Joghurt-Gurken-Sauce

Gericht für 4 Personen

Zubereitung

ca. 45 Minuten +

ca. 12 Stunden einweichen

Pro Person ca. 20 g

Eiweiss, 55 g Fett,

79 g Kohlenhydrate,

3700 kJ/890 kcal

### ZUTATEN

200 g Kichererbsen

½ Bund glattblättrige

Petersilie

½ Bund Koriander

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

60 g Mehl

1½ TL Backpulver

1 TL edelsüßes

Paprikapulver

1 TL orientalische Würz-

mischung,

z. B. 1001 Night-Mix

½ TL weisser Pfeffer

½ TL Salz

Erdnussöl zum Frittieren

1 kleiner Eisbergsalat

2 Tomaten

½ Gurke

8 Pitabrötchen

Joghurt-Gurken-Sauce:

½ Gurke

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 Zweige Pfefferminze

180 g Joghurt nature

Salz, Pfeffer



### ZUBEREITUNG

1 Am Vortag: Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2 Am Zubereitungstag: Kichererbsen absieben, abtropfen lassen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Portionenweise im Cutter oder mit dem Stabmixer zu einer krümeligen Masse pürieren. Kräuter, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Mehl, Backpulver und Gewürze dazugeben und gut mischen. Aus der Masse baumnussgrosse Kugeln formen und diese leicht flach drücken. Salat, Tomaten und Gurke in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Für die Sauce Gurke an einer Bircherraffel reiben und gut abtropfen lassen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Minze fein hacken. Alles mit dem Joghurt mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Falafelkugeln im 180 °C heissen Öl portionenweise ca. 5 Minuten frittieren. Pitabrötchen im Toaster oder Backofen aufbacken. Mit Falafelkugeln, Salaten und Sauce füllen.



Mehr Rezepte auf [www.saison.ch](http://www.saison.ch)  
Jetzt bestellen: Telefon 0848 87 77 77  
Abo nur Fr. 39.- (12 Ausgaben).