

**M**  
MIGROS MAGAZIN

**M**

**BERUFSWECHSEL | 14**

**Aus der  
Apotheke in den  
Lokführerstand**

**EHEPAAR HIRZEL | 30**

**Für einen guten  
Zweck leben  
sie in einem Bus**

**ERZIEHUNG | 88**

**Weshalb Kinder  
Privatsphäre  
brauchen**



# Ballett im Blut

Cathy Marston, Chefin des Bern-Balletts, inszeniert ein Stück für das Tanzfestival Steps. Trotz Probenstress fand sie Zeit, für das Migros-Magazin Sushi zu rollen. | 62

# Zum Sushi angetanzt

Im April feiern sie mit ihrem Stück «Lions, Tigers and Women» Premiere am Tanzfestival Steps. Trotz Stress fanden Ballettchefin Cathy Marston und Musikerin Pamela Méndez Zeit für einen Sushi-Abend mit dem Migros-Magazin.



Für die Sushi-Zutaten muss man nicht mehr in den Spezialitätenladern: Vom Sushi-Reis bis zu den Rollmatten gibt es alles in der Migros. Bei den Inside-Out-Rolls braucht es ein wenig Fingerspitzengefühl. Tipp: Unter den Reis gehört stets eine Lage Frischhaltefolie. Zum Schneiden sollte man ein sehr scharfes Messer nehmen.



**H**inter Cathy Marston (36) liegt ein anstrengender Tag – «Rehearsal», sagt die Britin in bestem Cambridge-Englisch, während sie uns in ihre Küche bittet, und meint damit die Proben für das neue Stück «Lions, Tigers and Women...». Diese Produktion entsteht im Rahmen des schweizweiten Tanzfestivals Steps, einer Veranstaltung des Migros-Kulturprozents, und feiert am 18. April in Bern Premiere.

Für Pamela Méndez (24), die Berner Singer-Songwriterin, ist es eine aufregende Arbeit: «Das ist meine erste Auftragsproduktion», sagt sie. Für das Stück, das sich am Leben der berühmten Berner Grosswildjägerin Vivienne von Wattenwyl (1900–1957) orientiert, hat Méndez die Musik geschrieben. Inzwischen seien alle Titel eingespielt, sodass die Tänzer mit der Musik proben



**Kochen mit der «Saisonküche»**  
Köchin Janine Neining erklärt Cathy Marston und Pamela Méndez, wie die Inside-Out-Sushis gerollt werden.

können. Méndez wird später mit ihrer Band alle 13 Aufführungen live begleiten.

Darauf ist Ballettchefin Marston sehr stolz: «Ohne das Migros-Kulturprozent wäre es finanziell nicht möglich gewesen, Livemusik im Stück zu haben.» Für sie ist das Kulturprozent eine erstaunliche Schweizer Besonderheit: «Jedesmal, wenn ich in der Migros einkaufe,

unterstütze ich automatisch mit einem Prozent von meinem Einkauf kulturelle Projekte. Das ist einfach toll.»

«Saisonküche»-Köchin Janine Neining hat inzwischen für die Inside-Out-Rolls viel vorbereitet.

Jetzt geht es ans Rollen. Vorher zeigt Neining den Kulturschaffenden, wie man den Reis auf der Rollmatte ausbreitet. Für Musikerin Méndez ist Kochen etwas Alltägliches. Sie fühle sich schlecht, wenn sie ein paar Tage nicht kochen könne, sagt sie. «Ich mache viel mit Getreide – das ist gut für meine Gesundheit.»

Marston, die Tänzerin, bekocht zwar gern Freunde, empfindet es aber oft als puren Stress, wenn sie in der Küche stehen muss. «Mein Freund kocht häufig für mich – und das Baby», sagt sie und streicht sanft über ihren Bauch. Unter



Cathy Marston (rechts) und Pamela Méndez machen es sich mit dem fertigen Sushi auf dem Sofa bequem.

## Aufgetischt

### Cathy Marston

■ **Was haben Sie auf Vorrat?**

Pasta, mit Schokolade überzogene Mandeln, Earl-Grey-Tee.

■ **Wie oft kochen Sie pro Woche?**

Nicht wirklich oft, etwa zwei Mal. Mein Freund kocht öfter.

■ **Kochen ist für Sie ...**

... ziemlich stressig. Aber ich koche dennoch, um anderen eine Freude zu machen.

■ **Was würden Sie nie essen?**

Austern, Kidney Pudding (englisches Gericht).

■ **Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?**

Mit Vivienne von Wattenwyl.

### Pamela Méndez

■ **Was haben Sie auf Vorrat?**

Vollkorngetreide, Linsen, Erbsen.

■ **Wie oft kochen Sie pro Woche?**

Ich bin viel unterwegs. Wenn ich zu Hause bin, dann jeden Tag.

■ **Kochen ist für Sie ...**

... Freude. Es gehört für mich zu einem gesunden Leben. Wenn ich nicht koche, geht es mir nicht gut.

■ **Was würden Sie nie essen?**

Nieren.

■ **Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?**

Mit Vivienne von Wattenwyl.

Cathys elegantem «Kleinen Schwarzen», wölbt sich ein kleiner Babybauch. Gäste bewirten, dafür ist bis zur Premiere nicht viel Zeit, auch wenn Cathy Marston die Choreografie mit ihrer Kollegin Andrea Miller einstudiert. Beide sind prädestiniert für diese Aufgabe, steht doch das Tanzfestival dieses Jahr unter dem Motto «Die Welt tanzt an». Marston hat schon viel von der Welt gesehen und mit renommierten Tanzensembles gearbeitet – dem Royal Opera House in London, dem Washington Ballet, einem kubanischen Ballett.

Für Cathy Marston geht es im Tanz um die Weiblichkeit. Und dazu passe die Geschichte der Vivienne von Wattenwyl. «Sie wurde von ihrem Vater Bernhard zur Jägerin erzogen, ging mit ihm in den 20er-Jahren nach Afrika auf Grosswildjagd», erklärt Méndez. Ein ungewöhnliches Frauenleben, umgesetzt von aussergewöhnlichen Tänzerinnen – ein superbes Sujet fürs Theater! «Aber wir erzählen nicht Wattenwyls ganzes Leben, es sind eher Ausschnitte, emotionale Momente», erzählt Cathy Marston voller Vorfreude auf die Premiere.

### Die Ballettchefin rollt Reishäppchen für den Liebsten

Wir könnten noch stundenlang plaudern, doch «Saisonküche»-Köchin Janine Neininger schneidet schon die Reisrollen in mundgerechte Häppchen. Die beiden Künstlerinnen geniessen die asiatisch inspirierte Küchenkunst. Vor Wochen war sie in Asien, erzählt Cathy. Da kämen die Reishäppchen wie gerufen. Dann entschwindet sie mit einer Sushiplatte in Richtung Tür. «Das ist für meinen Freund. Ich werde ihm sagen, dass ich die ganz allein gemacht habe», flüstert sie. Ihr australischer Partner lässt sich nicht anmerken, dass er zuvor schon einen Blick in die Küche geworfen hat. Der Kavalier geniessst und schweigt – schliesslich weiss er, dass seine Liebste zurzeit auf mehreren Hochzeiten tanzt.

Text: Claudia Schmidt

Bilder: Nick Hunger

[www.steps.ch](http://www.steps.ch), [www.cathymarston.com](http://www.cathymarston.com),  
[www.pamelamendez.ch](http://www.pamelamendez.ch)



## Inside-Out-Roll mit Avocado



**Ergibt 6 Rollen  
à ca. 6 Stück**

Zubereitung  
ca. 60 Minuten  
Pro Rolle  
ca. 7 g Eiweiss,  
20 g Fett,  
55 g Kohlenhydrate,  
1800 kJ/430 kcal

**SUSHI-REIS:**  
300 g Sushi-Reis  
4,2 dl Wasser

**SUSHI-ESSIG:**  
45 g Zucker  
8 g Salz  
0,4 dl Reissessig

**FÜLLUNG:**  
2 Avocados  
1 Chilischote  
2 EL Limettensaft  
Salz, Pfeffer  
3–4 Karotten  
Schnittlauch  
rote Rettichsprossen

**ESSIGWASSER:**  
1 dl Reissessig  
1 dl Wasser

3 Noriblätter  
schwarzer und weisser Sesam

1 Reis in Wasser aufkochen. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Wichtig: Deckel nicht öffnen. Inzwischen für den Sushi-Essig Zucker, Salz und Essig aufkochen. Abkühlen lassen.  
2 Reis auf ein Blech geben. Essig-Zucker-Salz-Mischung darübergiessen. Gut mischen, aber nicht rühren. Reis von einer Seite des Blechs zur anderen schieben, dabei sanft umschichten. Auskühlen lassen.  
3 Für die Füllung 1 Avocado halbieren, entkernen und in feine Würfelchen schneiden. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Karotte längs in circa 2 mm dicke Scheiben schneiden, diese in 2 mm dicke Stäbchen schneiden. Für das Essigwasser Reissessig und Wasser mischen (wird zum Befeuchten von Händen und Löffel verwendet).

4 Noriblätter halbieren. Sushimatte mit einem Stück Klarsichtfolie belegen. 1 Noriblatt mit einer circa 5 mm dünnen Reisschicht mit feuchten Händen und Löffel bedecken. Blatt wenden, sodass der Reis auf der Sushi-Matte liegt. Avocadotatar, Karotten, Schnittlauch und Sprossen auf das Noriblatt legen. Das ganze mit der Sushimatte einrollen.  
5 Restliche Karotten mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben à circa 8 cm Länge schneiden. Restliche Avocado schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Hälfte der Rollen abwechslungsweise dekorativ damit belegen und gut festdrücken. Restliche Rollen im Sesam wenden. Rollen mit einem zuvor in Essigwasser getauchten, scharfen Messer in circa 3 cm breite Rollen schneiden. Mit Sojasauce, Wasabipaste und eingelegtem Ingwer servieren.  
**Tipp:** Sushi nicht zu fest rollen.

Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter [www.saison.ch](http://www.saison.ch) im Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–