Nº 5 – 2016

aroma

DAS GENUSSMAGAZIN
VON PISTOR

Langfristig denken

Engagierter «ängelibeck» S. 8 / Weiss Kreuz:
Gegen Lebensmittelabfälle S. 24 / Insekten schmecken S. 38
Klassischer Stollen war gestern S. 16

PISTOR

ocean's best seafood

BIO Crevetten

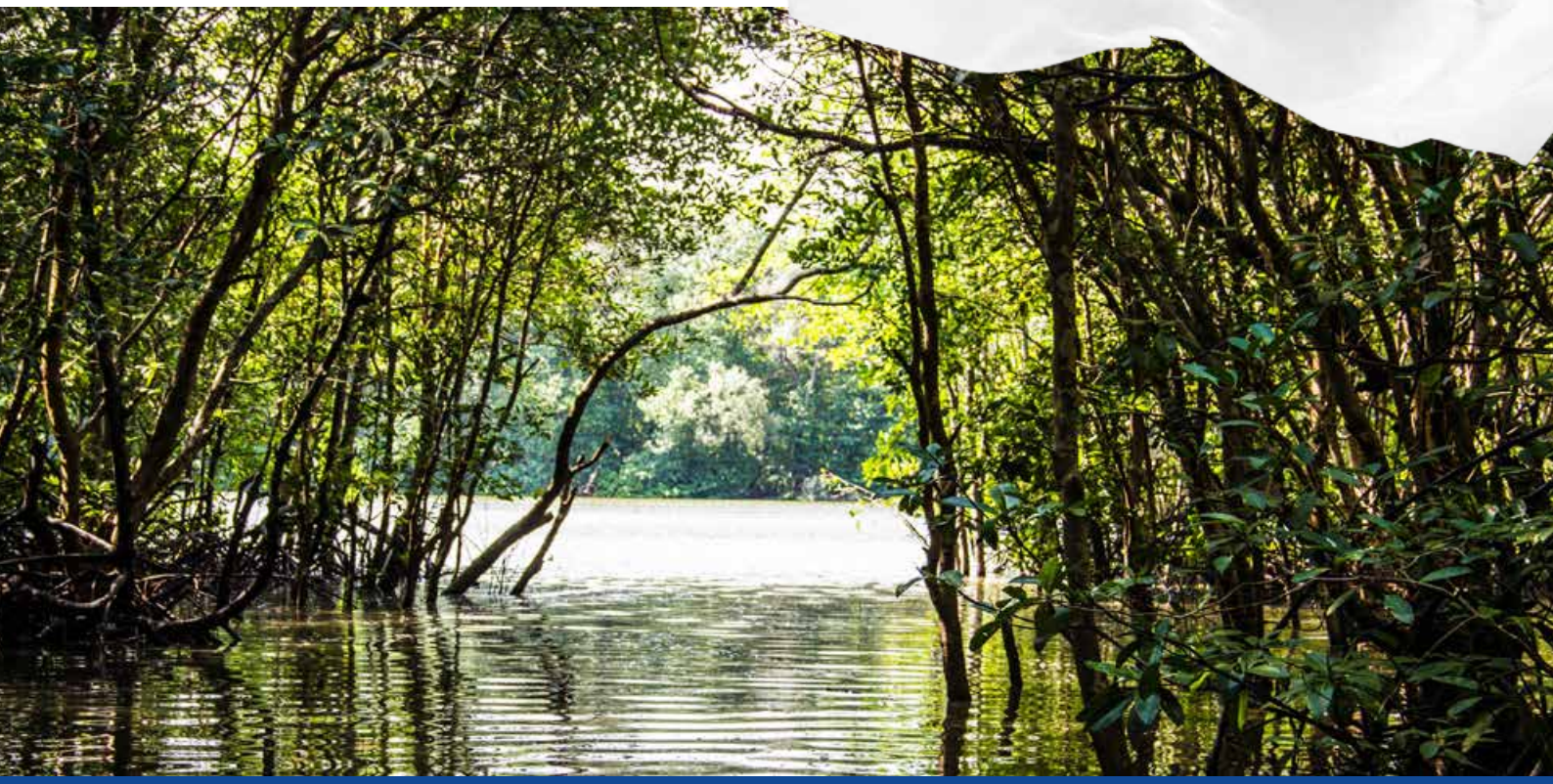
aus nachhaltiger Aufzucht

Mangrove shrimp

Naturland

Naturland ist eine der bedeutendsten Organisationen des ökologischen Landbaus weltweit.

Naturland Bauern und Verarbeiter arbeiten mit höchsten ökologischen Standards, die strenger sind als die gesetzlichen Anforderungen der EG-Öko-Verordnung. Die Richtlinien gelten für die Erzeugung wie auch für die Verarbeitung. Naturland entspricht dem Standard von Bio Knospe und ist deshalb von Bio Suisse direkt anerkannt.



FREDAG cook fine - win time

FREDAG Oberfeld 7, CH-6037 Root
Tel: +41 (0)41 455 57 00, info@fredag.ch

www.fredag.ch

«Handeln statt reden»

Liebe Leserin, lieber Leser

Blaue Turnhose, grünes Hemd und Latzhosen anstelle von rosa T-Shirt, lila Leggins oder Kleidchen. Selbstverständlich trug ich früher die Kleider meines zwei Jahre älteren Bruders. Und damit war ich nicht alleine. Was damals üblich war, nennt man heute stolz Nachhaltigkeit. Früher hat man es einfach getan: Die Nachhaltigkeit gelebt. Und heute? Heute reden wir vorwiegend, statt zu handeln. Die fünfte Ausgabe unseres Genussmagazins setzt ein Zeichen für mehr Taten – auch in Sachen Ernährung und Lebensmittel.
Aromatischer Lesestoff für Sie. Jedes Mal neu. Jedes Mal anders. Viel Freude!

Felicia Gähwiler
Redaktion Aroma

Aufgetischt

06 ——— **Kurzfutter:** Tipps. Neues. Nachhaltiges.
18 ——— **Im Einkaufswagen:** Gut Ding will Siegel haben
33 ——— **Aufgefallen:** Nicht von dieser Welt

Dossier

04 ——— **Auftakt:** Mit der Gabel die Welt verändern
08 ——— **Zu Besuch:** beim «ängelibeck» in Bern
20 ——— **Essenz:** Kampf gegen Lebensmittelverschwendung
24 ——— **Zu Besuch:** im Hotel Weiss Kreuz in Thusis
38 ——— **Im Gespräch:** Christian Bärtsch, Essento

Wissen

15 ——— **Amuse-Bouche:** Rande
30 ——— **Wissensdurst:** Wir hinterlassen Spuren
36 ——— **Geschmacksfrage:** Was tun Sie, um sich umweltschonend zu ernähren?

Mise en Place

16 ——— **Zu Tisch:** Stollen aufgepeppt!
34 ——— **Innereien:** Ein Herz für die Umwelt
37 ——— **Innereien:** «Im Takt»
40 ——— **Auf Reisen:** Eine Portion Eigensinn
45 ——— **Kalender:** Branchen-Highlights von November 2016 bis Januar 2017
46 ——— **5 Fragen an:** Bruno Heini

Impressum
Herausgeber: Pistor AG, Hasenmoosstrasse 31, 6023 Rothenburg, Tel. 041 289 89 89, Fax 041 289 89 90, info@pistor.ch, www.pistor.ch **Redaktion:** Nina Vagli (Chefredaktion), Erich Büchler, Franziska Dubach, Felicia Gähwiler, Hubert Koch, Sandra Liegl-Gil, Viviana Schüpfer **E-Mail:** aroma@pistor.ch **Konzept:** Infel Corporate Media, Zürich **Layout:** Lara Amrhein, Franz Basler, Patrik Walker, Mathilde Waser **Titelbild Bäckerei:** Hans Schürmann **Titelbild Gastronomie:** Stefan Bienz **Inserate:** Ursula Halter, Tel. 041 289 82 48, ursula.halter@pistor.ch **Druck:** Abächerli Media AG, Sarnen **Gesamtauflage:** 9900 Exemplare **Erscheinungsweise:** 6 x jährlich in deutscher und französischer Sprache **Copyright** Pistor AG.

Mit der Gabel die Welt verändern

Rund ein Viertel der Umweltbelastung verursacht die Schweizer Bevölkerung durch ihre Ernährung. Vor allem pflanzliche Lebensmittelimporte belasten die Umwelt weit mehr als saisonale heimische Produkte. Wir können tagtäglich entscheiden, was wie oft auf die Gabel kommt, und somit mehr oder weniger unsere Ressourcen schonen.

BILD: iStock Yuri_Arcurs

«Fairantwortungsvoll» kochen

Einzigartig designt und mehrfach ausgezeichnet: Das ist das Buch «Rezepte für die Zukunft». Es bietet umfassende Unterstützung bei der zukünftigen Umsetzung umweltgerechter Ernährung: von Tipps zur richtigen Auswahl einzelner Zutaten bis hin zu einem Saisonkalender. Grossartig gestaltete Infografiken vermitteln unterhaltsam die Zusammenhänge zwischen unseren Ernährungsgewohnheiten und den Umweltfolgen. 48 leckere Kochrezepte beweisen dann, dass ein verantwortungsvoller Ernährungsstil und Umweltschutz zusammenpassen.

Das Buch dazu:
Rezepte für die Zukunft
ISBN 978-3840764837
CHF 39.60

250

Auf einem Flachdach in Basel steht die weltweit erste Aquaponic Rooftop Farm: 250 Quadratmeter Grundfläche, auf denen jährlich etwa 5 Tonnen Gemüse und 850 Kilogramm Fisch produziert werden.

Quelle: www.urbanfarmers.com

RESTE FÜR DIE GÄSTE

Hoher Warendruck, ob am Buffet oder an der Theke. Und vor Betriebsschluss – alles in den Kübel? Vergangenheit. Die neue App «Too Good To Go» bringt die Resten an die Gäste. Übriggebliebene Gerichte von Restaurants, Bäckereien oder Take-away-Anbietern können so nach dem Service oder kurz vor Ladenschluss noch verkauft werden. Das Konzept ist einfach: Anstatt das übriggebliebene Essen zu entsorgen, können Betriebe es über «Too Good To Go» anbieten. Via App oder Internetseite findet der User Angebote in der Nähe und holt die Gerichte kurz vor Geschäftsschluss dort ab. Zu kleinem Preis!

www.toogoodtogo.ch

Müll im Meer

Rund 140 Millionen Tonnen Abfall schwimmen nach Schätzungen in den Weltmeeren, und jedes Jahr kommen Abertausende Tonnen dazu. Unsere Ozeane sind die grösste Müllkippe unseres Planeten. Das meiste ist Kunststoff: Plastik zersetzt sich erst im Verlauf von Jahrhunderten, es reichert sich in den Fischernetzen an, tötet Seevögel, Fische und Wale – und kommt am Ende über die Fische wieder in die menschliche Nahrungskette zurück.

Vier Tipps, wie jeder die Plastikflut eindämmen kann und so seinen persönlichen Beitrag zur Verminderung von Plastik im Meer leisten kann.

1. Weniger Plastik kaufen
Zum Einkaufen eine eigene Tasche mitnehmen und den Durst aus wiederverwertbaren Bechern und Trinkflaschen löschen. In immer mehr Städten eröffnen auch Einkaufsläden, die ihre Waren ohne Verpackungen anbieten.

2. Recyceln
Produkte mit Mehrwegverpackungen einkaufen. Beim Einkauf von Gemüse und Obst wiederverwendbare Beutel verwenden. Müll trennen. Kaputtes reparieren, Altes wiederverwenden. Alles nichts Neues, und trotzdem liegt die Recyclingrate für Wertstoffe europaweit bislang nur bei 39 Prozent.

3. Mikroplastik vermeiden
Klein und gemein sind sie und eine grosse Gefahr für die Unterwasserwelten. Die Kunststofffragmente, die kleiner als 0,5 Millimeter sind, machen 90 Prozent allen Meeresmülls aus. Sie binden Krankheitserreger und werden selbst von kleinsten Planktontieren aufgenommen. Kleidungsstücke aus Kunstfasern (wie etwa Fleece-Pullover) sondern bei jedem Waschgang Tausende von Mikroplastikfragmenten ab; daher ist Baumwolle besser. Auch in einigen Zahnpasten, Duschgels und Peeling-Cremes sind winzige Kunststoffgranulate enthalten.

4. Strände säubern
Über die Plattform «Saubere Meere» kann man sich Gruppen anschliessen, die Strände von Müll befreien. Die weltweit grösste Säuberungsaktion findet jährlich im September statt. 2015 nahmen am «International Coastal Cleanup Day» rund 800 000 Freiwillige weltweit teil – und sammelten acht Millionen Tonnen Müll ein!

GEMEINSAM ZU MEHR NACHHALTIGKEIT

Täglich aktuelle Informationen zu Nachhaltigkeit und nachhaltigem Leben entdecken, das garantiert www.nachhaltigleben.ch, das grösste Schweizer Online-Portal für einen nachhaltigen Lebensstil. Es richtet sich an alle, die einen Lebensstil nach den Grundsätzen der Nachhaltigkeit anstreben. Einfache Tipps und Tricks sollen zur Umsetzung motivieren und gleichzeitig fürs Thema begeistern. Die Plattform bietet Übersicht, Orientierung und Austausch mit Gleichgesinnten.
Ob bei der Suche nach einem Hofladen in der Nähe, natürlichen Mitteln zur Schädlingsbekämpfung oder Orten zum Abschalten und Auftanken – hier wird geholfen: www.nachhaltigleben.ch

BILDER: Hans Schürmann, iStock Herianus

Bio-Finnenbrot
500gr Fr. 5.20
250gr Fr. 2.90
Bio-Dinkelsauer-Teigbrot
500gr Fr. 5.20
250gr Fr. 2.90
Bio-Kornspitz
420gr Fr. 4.60
Bio-Lindinkelbrot

Vom Schlaraffenland ins Himmelreich

«Foodwaste» ist überall. Beim Berner «ängelibeck» folgen Taten statt Worte! Inhaber Kurt Sahli ist nicht nur engagierter Biobäcker mit eigenem Hofladen, sondern ebenso ein eingefleischter Marktfahrer.

TEXT: franziska.dubach@pistor.ch | BILDER: Hans Schürmann

«ÄNGELIBECK»

Schlaraffenland
Grand Café
Good Food
Himmelreich
Hofladen

Bio- und Holzofenbäckerei
Mindstrasse 10
3006 Bern
aengelibeck.ch

Dienstagmorgen. Acht Uhr. Auf dem Berner Bundesplatz. Die aufgehende Sonne beleuchtet die Kuppel des Bundeshauses im Hintergrund und lässt sie goldig schimmern. Bereits herrscht emsiges Treiben. Es ist Markttag. Herrliche Düfte nach frischen Blumen, Gemüse, Früchten sowie Brot- und Backwaren locken. Brot vom «ängelibeck», dessen gelbes Zeltdach schon von weitem sichtbar ist. «Wir sind schon seit knapp zwanzig Jahren mit dabei, so lange, wie es den ‹ängelibeck› gibt», erklärt Kurt Sahli. Früher waren Frischwarenmärkte überlebenswichtig für die Stadtbevölkerung. Heute sorgt die Bio- und Holzofenbäckerei zusammen mit den zahlreichen regionalen Marktfahrern und ihren auf kurzen Transportwegen hergebrachten Produkten für Lebensgefühl und einen beliebten Treffpunkt. Optimal geeignet für kleinere Portionen, bietet der «Märit» der grassierenden Lebensmittelverschwendung die Stirn: Marktkunden kaufen grundsätzlich von allem so viel sie wollen, aber so wenig, wie sie brauchen.

Ökologisch engagiert

Das Engagement gegen die Lebensmittelverschwendung ist ein grosses Anliegen von Kurt Sahli. Als Inhaber des «ängelibeck» ist er täglich mit ihr konfrontiert. «Ich führe kein Vollsortiment bis am Abend», stellt er klar. «Es gibt immer Alternativen für ausverkaufte Produkte.» Trotzdem entsteht auch beim «ängelibeck» ein täglicher Warenüberschuss. «Bei uns werden die nicht verkauften Produkte aus allen Filialen an unseren Produktionsstandort retourniert, gesammelt und sortiert. Ich arbeite mit der ‹Ässbar› zusammen. Sie holt ab, was sie ‹frisch von gestern› verkaufen kann. Der kleinere Teil von Backwaren wie Brot, Gipfeli, Weggli und Brötchen wird zu Croûtons und Paniermehl verarbeitet. Die restlichen Brotwaren werden nach Schüpfenried auf den Biohof transportiert, geschreddert und dienen Hühnern und Schweinen als Nahrung. Süssgebäck ohne Creme wie beispielsweise Hefeschnecken, Nuss- und Mandelgipfel werden ‹geschrapst› und gelangen so zurück in den Produktionsprozess. Weiteres Süssgebäck, also Makrönli und Schmelzbrötchen vom Vortag, werden auf dem Wochenmarkt zum halben Preis verkauft. Die überzähligen Sandwiches stehen intern den Mitarbeitenden als Zwischenverpflegung zur Verfügung. Somit wird nur eine kleine Menge überschüssiger Ware, zum Beispiel Streuselkuchen und Cheesecakes, in die Biogasanlage gebracht», schliesst Sahli seine Ausführungen zum «ängelibeck»-Konzept gegen die Lebensmittelverschwendung.

Die grosse Sandwichauswahl in der Bäckerei Schlaraffenland.

Ruheoase in der Stadt

Vom Bundesplatz aus führt die «ängelibeck»-Reise weiter in die Filiale an der Aarbergergasse. Ein richtiges Schlaraffenland, wie der Name sagt. Vormittags ist es in der parallel zur Hauptgasse verlaufenden Berner Seitengasse noch ruhig. «Am Mittag ändert sich das schlagartig! Wir haben sehr viele berufstätige Gäste, die in der Innenstadt arbeiten. Sie wissen unser grosses

Motiviert verkauft Salome Gilgen die Bioprodukte vom «ängelibeck».

und vielseitiges Sortiment sehr zu schätzen», erklärt die Filialleiterin. Etliche Sorten Sandwiches, ein täglich wechselndes Menü, Suppe, Birchermüesli und das trendige Chia-Müesli sowie um die 40 Sorten Salat, so die Auslage in der Ladentheke. Alles hausgemacht. «Alle Salate werden täglich frisch produziert», unterstreicht Sahli und ergänzt: «Unsere Salate werden weder vakuumiert noch unter Schutzatmosphäre verpackt.» Nebst klassischen Sorten gibt es auch extravagantere Variationen mit Kichererbsen, Ebly oder Linsen im Angebot. Als Renner im Take-away-Geschäft entpuppte sich der hausgemachte Eistee vom «ängelibeck». «Erhältlich in drei Sorten und allseits beliebt», weiss Sahli der nebst dem köstlichen Brot- und Kleinbrotsortiment auch süsse Backwaren wie Cakes, Streuselkuchen, Cheesecakes, Blätterteiggebäcke und klassische «Stückli», allesamt in Bioqualität hergestellt. Das Selbstbedienungs-Café im 1. Stock des «Schlaraffenlandes» ist besonders im Winter ein beliebter Verpflegungspunkt. Das beruhigende Grün der Birkenwald-Tapete hilft, sich einen Moment Ruhe zu gönnen, Feines vom «ängelibeck» zu geniessen und dabei die Seele baumeln zu lassen. Eine richtige kleine Ruheoase inmitten von Bern.

Regional vor bio

«Beim Take-away-Sortiment wie auch beim riesigen hausgemachten Konfitüren-Angebot müssen wir einige Abstriche machen, was die Bioqualität betrifft. All diese Produkte sind in den Läden entsprechend gekennzeichnet. Es ist praktisch unmöglich, alles bio zu produzieren. Für mich steht die Regionalität über bio», tut Sahli kund. Deswegen ist er nicht glücklich, dass er den grössten Teil der Bio-Mehlmenge, die er zur Produktion benötigt, aus dem Ausland beziehen muss. «Biogetreide ist leider immer noch Mangelware in der Schweiz», erklärt er die Situation.

INFO

MEHRWEG MIT SYSTEM

Der «ängelibeck» ist Mitglied bei «reCIRCLE», einem schweizerischen Mehrwegsystem für die Unterwegsverpflegung. Der Gast bestellt sein Essen zum Mitnehmen in der sogenannten «reBOX» anstelle von Wegwerfgeschirr und bezahlt dafür zehn Franken zusätzlich zum Menüpreis. Nach dem Essen kann er die «reBOX» ungewaschen zurück geben. Dabei erhält der Gast entweder die zehn Franken, eine «reCARD» für das nächste Mal oder eine saubere «reBOX» zurück. Die mitmachenden Betriebe sind an den «re-Flaggen» erkennbar.

www.recircle.ch

Das attraktive und breite Angebot im Bio-Hofladen Schüpfenried in Uettligen.

«Bio Frienisbärg Ruchbrot»

Bereits im Jahr 1998 hat er mit den Biobauern in der Region Frienisberg einen Vertrag abgeschlossen. Dank dieser regionalen Zusammenarbeit ist das «Bio Frienisbärg Ruchbrot» entstanden – hergestellt aus Frienisberger Biogetreide, das bei einer regionalen Mühle zu Bio-Ruchmehl verarbeitet und von den Bäckereien der Region gebacken wird. Der Frienisberg ist ein Naherholungsgebiet zwischen der Stadt Bern und dem Seeland. Immer mehr Bauernhöfe in der Region werden biologisch bewirtschaftet. «In Zukunft möchte ich alles benötigte Biogetreide von den Bauern aus dem Frienisberg-Gebiet beziehen können», formuliert Sahli das klare Ziel. Eine kleine Mühle in der Region, die ihm sein Getreide zu Biomehl verarbeitet, hat er bereits gefunden. Durch die «Bio-Frienisbärg»-Zusammenarbeit ist auch die Partnerschaft mit dem Uettliger Biobauern Fritz Sahli entstanden.

Die beiden Macher: Kurt Sahli und Biobauer Fritz Sahli

«ängelibeck» im Grünen

Uettligen erreicht man von der Stadt aus bequem mit dem Postauto. Der Biohof «Schüpfenried» von Landwirt Fritz Sahli, nicht mit dem Bäcker Sahli verwandt, ist mit der Bio-Knospe und dem Demeter-Label ausgezeichnet. Nach einem Brand im Jahr 2010 wurde der Hof komplett neu erbaut. Die Fotovoltaikanlage auf dem Stalldach versorgt rund 100 Haushaltungen mit Strom und deckt auch den Eigenbedarf des Biobetriebs ab.

Im Oktober 2013 öffneten der Hofladen und der «ängelibeck» mit Café ihre Tore. «Unser Bio-Brot- und -Backwarensortiment wird durch ein breites Angebot an Bioprodukten wie Gemüse, Früchten, Milchprodukten, Getränken, Fleisch und Eiern abgerundet», zählt Kurt Sahli auf. Die Eier im Bioladen stammen vom Hof selbst und werden vom «ängelibeck» in dessen Produktion eingesetzt. Ein wesentlicher Teil der Fleischprodukte stammt ebenfalls vom eigenen Hof, darunter Rinds-, Schweine- und Pouletfleisch sowie daraus gefertigte Produkte wie Dauer- und Bratwürste. Zum Abschluss folgt ein Besuch im hofeigenen Schaugarten ein kleines Paradies mit einer blühenden Pflanzenpracht. Im Hintergrund das beeindruckende Panorama der Berner Alpen.

Zwischen Himmel und Erde

Zurück in der Hauptstadt. Am Mittag beginnt die Warteschlange der «ängelibeck»-Filiale in der Schwanengasse oft schon vor der Türe. Eine Auslage mit himmlischen Köstlichkeiten erwartet die hungrigen Gäste. Die gemütliche Selbstbedienungs-Kaffeestube gleich dahinter oder die Sitzplätze draussen vor der Filiale laden zum Verweilen ein. Vom ‹Märit› übers ‹Schlaraffenland› ins Himmelreich», schliesst der «ängelibeck» das Gespräch verschmitzt grinsend. Kein Wunder, nennt sich die Filiale «Himmelreich» – das muss es wahrhaftig sein, liest sich in den glücklichen Kundengesichtern.

HINGEHEN

BIOHOF SCHÜPFENRIED

Ein Besuch des Biohofs Schüpfenried lohnt sich alleweil, sei es für den Einkauf im Hofladen mit Bio- und veganen Produkten oder einen Kaffee im gemütlichen Hof-Café. Weiter bietet der Biohof Einblicke in den landwirtschaftlichen Betrieb mit Acker- und Gemüsebau sowie Simmentaler Mutterkühen, Legehennen und Mastschweinen. Der imposante Schaugarten sorgt für paradiesische Verweilmomente. In der öffentlichen Sauna kann während der kühleren Jahreszeit geschwitzt werden. Konzerte und Ausstellungen sind weitere Aktivitäten, welche auf dem Hof stattfinden. Der hofeigene Seminarraum bietet Platz für Gruppen bis zu 100 Personen, für deren leibliches Wohl die Hofgastronomie besorgt ist.

Biohof Schüpfenried
3043 Uettligen
www.schuepfenried.ch

Hofladen und «ängelibeck»
Tel. 031 829 04 20
hofladen@schuepfenried.ch

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag, 7.30 – 18.30 Uhr
Samstag, 7 – 17 Uhr

TWININGS OF LONDON

YOUR TIME. YOUR TEA.

Ethical Tea Partnership

Wir alle möchten unseren Tee mit der Gewissheit trinken können, dass es den Menschen, die ihn gepflückt haben, gut geht. Dies ist uns wichtig.
Um das Wohlergehen der Teeplantagenarbeiter und die Umgebung, in der sie leben, zu verbessern, arbeiten wir mit der Ethical Tea Partnership (ETP) zusammen. Gegründet im Jahre 1997 überwacht die ETP die sozialen und umweltfreundlichen Bedingungen auf Teeplantagen in den Hauptanbaugebieten.

Wir bei Twinings verpflichten uns, nur von Teeplantagen einzukaufen, die Mitglieder des ETP-Programms sind. Wir werden weiterhin eng mit der ETP zusammenarbeiten, um die Lebensumstände der Teearbeiter und ihrer Familien zu verbessern. Das versichern wir Ihnen.

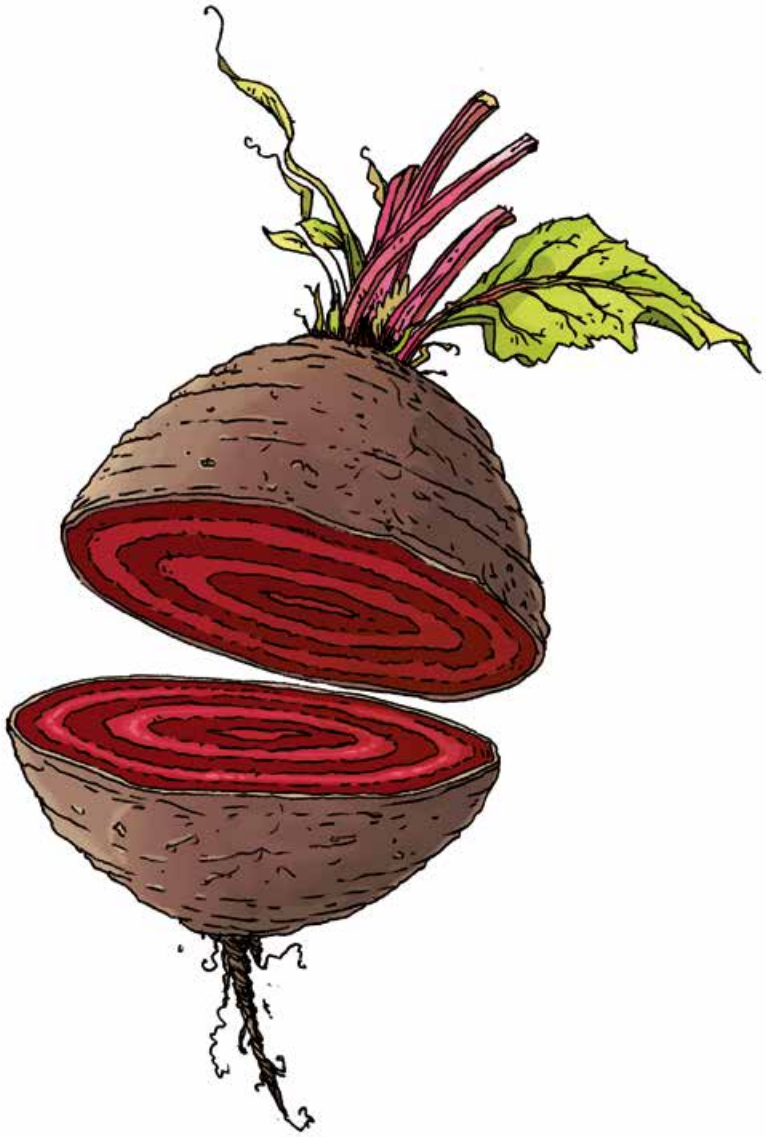
twinings.ch ethicalteapartnership.org

KÖSTLICH ERFRISCHEND FÜR KLEIN UND GROSS!

Dieses Schokoladegetränk mundet Kindern und Erwachsenen gleichermassen, denn es schmeckt köstlich und ist auch noch erfrischend. Ideal zum Frühstück, als Zwischenverpflegung oder als Durstlöscher während des Tages.

Cremo AG, Postfach, CH-1701 Freiburg
www.cremo.ch

Cremo
DEPUIS 1927



Rande

Ursprünglich eine wilde Rübenform und lange ein Armeleutegemüse, hat sie sich zur Lieblingsknolle von manchem Koch gemausert – die Rande. Dank ihrer tiefroten Farbe und ihrer Geschmacksvielfalt bringt sie Leben auf jeden Teller.

Seit Jahrhunderten wird die Rande (auch bekannt als rote Beete) kultiviert. In den Ländern des Mittelmeerraums zu Hause und verwandt mit Zuckerrübe und Mangold, hatte sie einst nur eine dünne Pfahlwurzel. Die heute bekannte Knollenform wurde erst über die Zeit gezüchtet. Auch die Farbe ist das Resultat der Weiterveredelung im 19. und 20. Jahrhundert. Die braunerdige Erscheinung hüllt sie in falsche Bescheidenheit, denn sie ist ein Aschenputtel in Pink. Einmal aufgeschnitten, birgt sie das poppigste Rosa, das es als Küchenzutat gibt. Dafür verantwortlich ist ihr hoher Gehalt an Betanin. Die in der Rande weiter enthaltenen anorganischen Nitrate können das Herz stärken und den Blutdruck senken. Zusätzlich unterstützt das vorhandene Eisen die Blutbildung im Körper. Eine wahrlich tolle Knolle.

Da das Wurzelgemüse nicht besonders anspruchsvoll ist, wächst es auch in schweren, lehmigen Böden und ist wegen seiner guten Lagerfähigkeit vor allem im Nordosten Europas begehrt. Die Rande brachte einst die Leute sogar über den langen, kalten, vitaminarmen Winter. Mit diesem kulturellen Hintergrund entstanden weltbekannte Gerichte, wie unter anderem das «Borschtsch», der kräftig-rote Eintopf, das Nationalgericht der Russen und Ukrainer.

Die verschiedenen Sorten der Rande bringen verschiedenste Aromen und Farben hervor: von erdig-süsslich bis scharf, von tiefrot über gelb zu weiss. Das vielseitige Wundergemüse hat nur einen Nachteil: Es kann Nitrate gut binden; deshalb sollte man Randen in Bioqualität immer den Vorzug geben.

TEXT: nina.vagli@pistor.ch | ILLUSTRATION: Konrad Beck

INFO

WARUM NICHT MAL SÜSS?

Randen passen ausgezeichnet zu Orangen. Ob fein aufgeschnitten als Orangen-Randen-Salat, süss eingelegt auf ein Sorbet geraspelt oder zusammen mit etwas Nelke zu einer Orangenkonfitüre verarbeitet: Die Rande verzaubert mit Farbe und Aroma.

Bestellung

Randensaft, Glas, CH Bio, Biotta, 5 dl
Art.-Nr. 5885
Randensalat, gewürfelt, Chirat, 1650 g/1000 g
Art.-Nr. 3153
Randenpüree tiefgekühlt, Boiron
Art.-Nr. 16278

Telefon 041 289 89 89
www.pistor.ch

BILDER: iStock Olha Afanasieva, AnnaBreit, bigacis

Stollen aufgepeppt!

Der Stollen gehört zur Weihnachtszeit wie der Adventskranz. Klassisch, mit vielen kandierten Früchten, so kennt man ihn. Durch kleine Rezepturanpassungen entstehen moderne Varianten. Geben Sie dem Klassiker einen neuen Schliff.

REZEPTE: sandra.liegl@pistor.ch

DER WÜRZIG-FRUCHTIGE MIT MOHN UND CRANBERRYS

½ Bio-Zitrone
500 g Mehl Typ 550 (Art.-Nr. 511)
16 g Trockenhefe
100 g Zucker (Art.-Nr. 354)
425 ml Milch-Drink, 1,5 % (Art.-Nr. 2800)
1 Ei (Art.-Nr. 3603)
80 g weiche Butter (Art.-Nr. 2780)
1 Prise Salz (Art.-Nr. 6811)
16 g Vanillezucker (Art.-Nr. 14200)
125 g Mohn grob gemahlen (Art.-Nr. 2277)
75 g Cranberrys getrocknet (Art.-Nr. 130)
10 g Puderzucker (Art.-Nr. 371)

Zubereitung
Zitronen heiss abwaschen und Schale abreiben. Mehl in einer Schüssel mit Trockenhefe mischen. Zucker (50 g), Milch (200 ml), Ei, Butter, Zitronenschale zugeben und mit einer Prise Salz würzen. Zu einem glatten Teig verkneten, zugedeckt ca. eine Stunde gehen lassen.
Restlichen Zucker (50 g) mit Milch (225 ml) und Vanillezucker aufkochen, Mohn einrühren und nochmals kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 30 Minuten quellen lassen. Anschliessend die Cranberrys daruntermischen.

Den Teig kurz kneten und auf ca. 20 x 30 cm ausrollen. Mit Mohnfüllung bestreichen, einen Rand von 2 cm stehen lassen. Die Längsseite einmal bis zur Mitte einschlagen und nochmals überschlagen. Mit dem Wallholz den Rand andrücken und so den Stollen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech mit etwas Mehl bestäuben und nochmals eine Stunde ruhen lassen. Während 60 Minuten bei 180 °C backen. Danach sofort mit Puderzucker bestauben und abkühlen lassen.

DER VOLLKORNIGE MIT QUARK

200 g gemischte Trockenfrüchte Aprikosen (Art.-Nr. 194), Birnen (Art.-Nr. 207), Pflaumen (Art.-Nr. 233)
100 g Sultaninen (Art.-Nr. 259)
100 g geschälte Mandeln (Art.-Nr. 41)
80 g Honig flüssig (Art.-Nr. 303)
200 ml Milch-Drink 1.5% (Art.-Nr. 2800)
42 g Hefe (Art.-Nr. 141)
500 g Buchweizenmehl (Art.-Nr. 13812)
1 Ei (Art.-Nr. 3603)
150 g Butter (Art.-Nr. 2780)
250 g Quark (Art.-Nr. 2792)
½ TL Kardamom gemahlen (Art.-Nr. 2290)
½ TL Zimt gemahlen (Art.-Nr. 2315)
¼ TL Muskatblüte (Art.-Nr. 9951)
10 – 20 g Puderzucker (Art.-Nr. 371)
Butter flüssig (Art.-Nr. 2780)

Zubereitung
Die Trockenfrüchte in kleine Würfel schneiden. Die Sultaninen, Mandeln und Honig dazugeben, vermischen und mit der Hälfte der lauwarmen Milch übergiessen. Zugedeckt ca. eine Stunde einweichen. Die frische Hefe in der restlichen Milch (100 ml) auflösen. Mehl, Ei, Butter, Quark und die Gewürze dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Zugedeckt während einer Stunde gehen lassen. Die Früchtemischung in den Teig einarbeiten und kräftig durchkneten. Den Teig rechteckig auf ca. 20 x 30 cm aufarbeiten. Mit dem Rollholz zweimal der Länge nach gut abdrücken und überschlagen. Anschliessend eine halbe Stunde ruhen lassen. Bei 180 °C während ca. 60 Minuten backen. In der Hälfte der Backzeit die Temperatur auf 160 °C senken. Den heissen Stollen mit Butter bestreichen und mit Puderzucker bestäuben.

DER SÜSSE MIT GETROCKNETEN APRIKOSEN

250 g getrocknete Aprikosen (Art.-Nr. 194)
150 g Butter (Art.-Nr. 2780)
200 g Zucker (Art.-Nr. 354)
2 Eier (Art.-Nr. 3603)
500 g Magerquark (Art.-Nr. 2792)
500 g Mehl Typ 400 (Art.-Nr. 501)
16 g Backpulver (Art.-Nr. 579)
60 ml Zitronensaft (Art.-Nr. 7648)
200 g Puderzucker (Art.-Nr. 371)

Zubereitung
Aprikosen (200 g) in feine Würfel schneiden und im Zitronensaft (30 ml) einweichen. Butter mit Zucker und Eiern schaumig schlagen. Den Quark unterheben, die Mandeln und Aprikosen einarbeiten. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und mit der Quarkmasse kneten. Den Teig auf ca. 20 x 30 cm ausrollen, die Längsseite über die Mitte schlagen und zu einem Stollen formen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech während ca. 50 Minuten bei 180 °C backen. Anschliessend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die restlichen Aprikosen (50 g) in Streifen schneiden. Den Puderzucker mit dem restlichen Zitronensaft (30 ml) verrühren und den Stollen damit einstreichen. Die Aprikosenstreifen in die Glasur drücken und trocknen lassen.

Bestellung

Mit seinem intensiven Aroma nach reifen Muskateller-Trauben passt der Moscato d'Asti DOCG perfekt zum Stollen.

Moscato d'Asti DOCG, Cantina del Nebbiolo, 2015, Art.-Nr. 412715

Telefon 041 289 89 89
www.pistor.ch

Gut Ding will Siegel haben

FÜR FAIRE SCHOKOLADEN-KREATIONEN

CARMA® ist die erste Schweizer Gourmet-Marke, die ausschliesslich UTZ-zertifizierten Kakao für die Herstellung ihrer Edel Couverturen bezieht – ein bedeutender Meilenstein in der Geschichte von CARMA®. Das UTZ-Gütesiegel steht für nachhaltige Landwirtschaft und bessere Bedingungen für Bauern und deren Familien. Und dafür, dass wir sorgsam mit unserer Erde umgehen. Das Wort UTZ bedeutet in der Maya-Sprache Quiché «gut».

Couverture, Dark Fahey 52 %, Vanille, normalflüssig, Tropfen, UTZ Certified, Carma, Art.-Nr. 18321

Couverture, Claire Swiss Top 33 %, Milch, normalflüssig, Tropfen, UTZ Certified, Carma, Art.-Nr. 1968

Couverture, Nuit Blanche Swiss Top 37 %, weiss, normalflüssig, Tropfen, UTZ Certified, Carma, Art.-Nr. 1856

AQUAKULTUR STATT FISCHEREI

Die Fischerei wildlebender Crevetten mit Netzen ist energieaufwändig und aufgrund der Beifangmengen problematisch. So wird die Nachfrage zunehmend durch Aquakultur gedeckt. Naturland Crevetten unterstehen wichtigen Richtlinien: Verboten ist der Einsatz von Antibiotika, verwendet werden ausschliesslich Bio-Futter- und -Düngemittel. Niedrige Besatzdichten stellen sicher, dass sich das Ökosystem der Teiche im Gleichgewicht befindet, und für Farmen gelten klare und transparente Standards – auch hinsichtlich der Arbeitsbedingungen.

Bio Black Tiger Crevetten, PD 16/20, tiefgekühlt, ohne Kopf, geschält, entdarmt, 5 x 1 kg, Naturland, Fredag, Art.-Nr. 17493

Bio Black Tiger Crevetten Spiess, PD, 50 g, tiefgekühlt, entdarmt, geschält, ohne Kopf, 5 x 1 kg, Naturland, Fredag, Art.-Nr. 17497

BILDER: fotolia Yai, Unilever Schweiz GmbH

KÖSTLICH KNUSPRIG

Zartes, helles Seelachsfilet, würziger Senf, knusprige Panade – eine aromatische Kombination. Das MSC-zertifizierte Seelachsfilet stammt aus verantwortungsvoller Fischerei und bietet Abwechslung auf dem Teller. Für die Zubereitung eignen sich Ofen, Bratpfanne oder Fritteuse.

MSC Seelachsfilet mit Senf, tiefgekühlt, paniert, vorgebacken, 60 x 100 g (DE), Bischofberger, Art.-Nr. 41079

VON NATUR AUS LECKER

Die Soya-Drinks von Provamel sind EU Bio zertifiziert, 100 % pflanzlich, gluten- sowie laktosefrei, vegan und fair gehandelt. Nicht genug! Sie schmecken lecker und lassen sich hervorragend im Alltag einsetzen – als erfrischendes Getränk, im Tee oder Kaffee sowie zum Kochen und Backen.

Soya-Drink, ohne Zucker, Tetra Edge, 12 x 1 lt, EU Bio, Provamel, Art.-Nr. 17189
Soya-Drink Vanille, Tetra Edge, EU Bio, 8 x 1 lt, Provamel, Art.-Nr. 17195

SONNENVITAMIN

Nebst sonnengereiften Orangen, Mangos und Bananen aus fairem Handel enthält Michel Sunshine das wertvolle Sonnenvitamin D. Schweizer Apfelsaft rundet das natürliche Fruchtsaftgetränk ab, das ganz ohne Farb- und Konservierungsstoffe hergestellt ist. Natürlich und fair – Sunshine im Glasfläschchen.

Sunshine, Glas, 24 x 2 dl, Fairtrade/Max Havelaar, Michel, Art.-Nr. 19192

FARMING PROGRAM

Von Kakaobohnen aus nachhaltigem Anbau mit konstant hoher Qualität resultieren edelste Lindt Couverturen. Das Lindt & Sprüngli Farming Program vermittelt Bauern Fachkenntnisse rund um professionelle Anbau- und Verarbeitungsmethoden. Eine gute Organisation und die Rückverfolgbarkeit des Rohmaterials bilden die Basis zur Verbesserung der Lebensgrundlagen der Bauern und ihrer Gemeinden.

Couverture, Extra au lait 37 %, Milch, normalflüssig, Piccoli, 4 x 2.5 kg, Lindt, Art.-Nr. 11181
Couverture, Amilco 35 %, Milch, dünnflüssig, Piccoli, 4 x 2.5 kg, Lindt, Art.-Nr. 11183

VON DER BIENE

Herrlich cremig, lecker süss und erst noch fair. Das ist der Max Havelaar Honig aus dem Hause Hero in den praktischen Portionen. Fairtrade stärkt Kleinbauern und Plantagearbeiter in Entwicklungs- und Schwellenländern, damit sie ihre Lebensbedingungen aus eigener Kraft nachhaltig verbessern können.

Honig, cremig, 120 x 25 g, Fairtrade/Max Havelaar, Hero, Art.-Nr. 14287

HEISS GELIEBT

Bewährt, gesund und nachhaltig – die Lipton Heisstees im Doppelfilterbeutel mit Faden. Lipton arbeitet erfolgreich mit Rainforest Alliance zusammen und engagiert sich für die Nachhaltigkeit im Tee-Anbau. Berücksichtigt werden soziale, ökologische und wirtschaftliche Aspekte der Teeherstellung.

Schwarztee Yellow Label, 25 x 1.8 g, Ct 6 Pa, Rainforest Alliance, Lipton, Art.-Nr. 11331
Grüntee, 25 x 1.6 g, Ct 6 Pa, Rainforest Alliance, Lipton, Art.-Nr. 13943
Waldfrüchtetee, 25 x 1.6 g, Ct 6 Pa, Rainforest Alliance, Lipton, Art.-Nr. 11333

Kampf gegen Lebensmittel-verschwendung

Der Hotelgast erwartet am Morgen ein opulentes Frühstücksbuffet. Mit Leckereien aus dem Ofen und der Küche werden die Hotelgäste verwöhnt. Dies verleitet die Küchencrew zur Überproduktion. Das führt zu Lebensmittelverschwendung und mangelhafter Küchenrendite. Dies muss aber nicht sein!

Bei der Brotmenge auf dem Frühstücksbuffet kann gespart werden.

Wie viel von welchen Produkten muss bereitstehen, um Verluste zu reduzieren und trotzdem den Frühstücksgast zu begeistern? Das Hotel Storchen in Zürich lud die Profis von UAW (siehe Box) ein und wollte wissen, wo es sparen kann. «Nach einer kurzen Schulung der Mitarbeiter gehörte das Abwägen in der zweiten Woche bereits zur gewohnten Arbeit. Fünf Wochen zeichnete die Service- und Küchencrew die Abfälle durch Überproduktion und Reste von Tellern und vom Buffet in einer App auf. «Die Motivation und Spannung waren hoch, denn man wollte sehen, wo gespart werden kann», hält Andrea Scheiwiller, Stv. Leitung Hauswirtschaft und Leitung Nachhaltigkeit, fest.

Überschuss bei Brot und Käse

Der grösste Überschuss beim Frühstücksbuffet wurde beim Brot festgestellt. Die bestehende Bestellliste wird nun der Anzahl Gäste gegenübergestellt und täglich angepasst. Wenn trotzdem nicht alles verzehrt wird, werden die Reste im Mitarbeiterrestaurant eingesetzt. Bei Engpässen werden tiefgefrorene Kleinbrote aufgebacken. So bleibt das Brot immer frisch und knusprig. Die nächste Einsparung betraf den Käse. Mundgerechte Portionen zieren nun das Frühstücksbuffet.

Bereits ein Vorzeigebetrieb

Grundsätzlich ist das Hotel Storchen bereits ein Vorzeigebetrieb. Durchschnittlich registriert die Küche einen tiefen Abfallwert an Resten und verdorbenen Lebensmitteln. Nur gerade 1000 Franken pro Monat müssen abgeschrieben werden. Die Profis von UAW konnten kaum Vorschläge zur Reduktion der Verluste unterbreiten. Nur beim Frühstücksbuffet gab es noch Verbesserungsmöglichkeiten.

Im Hotel Storchen gibt's hausgemachte Konfitüre.

INFO

ABFALL-ANALYSE-TOOLS

Der Verein United Against Waste (UAW) ist ein Branchenzusammenschluss in der Lebensmittelbranche. Er engagiert sich für eine Reduktion der Lebensmittelverschwendung. UAW bietet zudem ein Abfall-Analyse-Tool, um die Essensmenge festzulegen, die effektiv benötigt wird. Nutzen Sie das Angebot und profitieren Sie gleich mehrfach!

Reziklierbare Früchte

Ein herrlicher Früchtekorb vermittelt dem Gast den Inbegriff von Frische und Vitalität, die der Mensch frühmorgens besonders schätzt. Die Früchte kommen als Fruchtsalat, ganz oder geschnitten, aufs Buffet. Täglich müssen das Aussehen und die Qualität des Fruchtangebots überprüft werden. Da können einige Früchte wegen ihres Aussehens nicht mehr verwendet werden. Diese reifen Früchte eignen sich besonders für die Herstellung von Konfitüren, die wiederum auf dem Frühstücksbuffet als hausgemacht angeboten werden können. «Dies ist die ideale Weiterverwendung von Lebensmitteln, die einen tollen Geschmack haben, aber wegen ihres Aussehens entsorgt werden müssten», erklärt Andrea Scheiwiller.

«35 % weniger Lebensmittelabfall vom Frühstücksbuffet»

Ein Monatslohn gespart

Kleine Massnahmen, grosse Wirkung. Selbstverständlich ist nach den Testwochen nicht Schluss. Die Massnahmen müssen tagtäglich umgesetzt und kontrolliert werden. So wurden in vier Wochen 35 % weniger Lebensmittelabfall produziert. Das bedeutet, dass in einem Jahr ein durchschnittlicher Mitarbeitermonatslohn eingespart werden kann. Und dies ohne zusätzlichen Aufwand, wenn man vom Wägen der Lebensmittel absieht, und ohne den Gast einzuschränken. Das Hotel Storchen will weitermachen und in einer zweiten, kostenpflichtigen Erhebung ihre Lebensmittelabfallmenge analysieren lassen. UAW bietet auch die Möglichkeit, sich mit vergleichbaren Betrieben zu messen. TEXT: erich.buechler@pistor.ch

BILDER: iStock, tommaso79, andrikobryn, Anna Pustynnikova

Carma®

Unsere Klassiker im neuen Kleid.

WIEDERVERSCHLIESSBAR – PRODUKT BLEIBT LÄNGER FRISCH

BEWÄHRTE REZEPTUR, NEUE VERPACKUNG

FARBIGE VERPACKUNG ZEIGT INHALT

UNSERE MASTERS OF SWISS EDEL COUVERTURES

NEU IM 1,5 KG & 5 KG STEHBEUTEL

GENAUE PRODUKTE-INFORMATION

MEISTERSCHAFT, DIE FREUDE BEREITET.

So wie die Natur gelernt hat, aus natürlichen Stoffen funkelnde Schmuckstücke hervorzubringen, so veredeln die Masters of Swiss Edel Couvertures in Dübendorf die verschiedensten Kakaosorten zu brillanten Couverturen. Jede für sich ein Juwel, das Freude bereitet.

Masters of Swiss Edel Couvertures
www.edelcouvertures.ch

APPROVED BY OUR

www.carma.ch

FÜR NACHHALTIGE SCHOKOLADENKREATIONEN

CARMA® ist die erste Schweizer Gourmet-Marke, welche ausschliesslich UTZ-zertifizierten Kakao für ihr Couverturen-Kernsortiment bezieht.

CARMA®, die Schweizer Schokoladenmarke für Profis, wurde 1931 in Zürich von Carl Maentler mit der Absicht gegründet, qualitativ hochwertige und gebrauchsfertige Spezialitäten auf den Markt zu bringen. Heute bietet CARMA® eine breite Palette von Spitzenprodukten, die ausschliesslich in der Schweiz hergestellt werden, unter anderem auch die CARMA® Edel Couverturen, welche seit 2015 UTZ-zertifiziert sind. UTZ ist eine unabhängige Zertifizierungsstelle und steht für nachhaltigen Anbau und bessere Zukunftsaussichten für Farmer, ihre Familien und unseren Planeten.

Nachhaltiger Kakao

CARMA® möchte sich auch in Zukunft auf eine kontinuierliche Verfügbarkeit von qualitativ hochwertigen Rohstoffen verlassen können. Dies erfordert, dass der verwendete Kakao nachhaltig angebaut wird und so die Lebensbedingungen der Kakaobauern und ihrer Familien verbessert werden, damit auch die nächste Generation eine Zukunft im Kakaoanbau hat. In nachhaltigen Kakao zu investieren, ist also eine Notwendigkeit für die Zukunft der Kakaobauern und der Kakaoversorgung selbst.

Aus diesem Grund hat sich CARMA® als erste Schweizer Gourmet-Marke entschieden, ausschliesslich UTZ-zertifizierten Kakao für die Herstellung ihrer Edel Couverturen zu beziehen. Dies ist ein bedeutender Meilenstein in der Geschichte von CARMA® – und bringt den Kakaobauern grundlegende Vorteile. Das UTZ-Programm ermöglicht Bauern, ein gerechtes Einkommen zu erhalten, bessere Anbaumethoden zu erlernen, ihre Arbeitsbedingungen zu verbessern und für die Bedürfnisse ihrer Familien zu sorgen.

Das durch UTZ zertifizierte Programm von Barry Callebaut, dem Mutterhaus von CARMA®, wird jährlich nach strengen ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Kriterien geprüft, welche die Biodiversität schützen und den Respekt für die Kakaobauern fördern. Die Edel Couverturen von CARMA® unterstützen mit dem UTZ-Gütesiegel somit diese Kakaobauern direkt.

Carma®

NACHHALTIG SEIT DREI GENERATIONEN

Hotel Weiss Kreuz
Nicole und Thomas
Rüegg-Banzer

Neudorfstrasse 50
CH-7430 Thusis
info@weisskreuz.ch
www.weisskreuz.ch

Küchenchef Marcel Woischnik setzt Gerichte clever um.

Wer schmeisst schon gerne Geld weg!

Ist die Ursache der Lebensmittelverschwendung die Überproduktion in der Küche, oder sind es zu grosse Portionen? Der achtsame Umgang mit Lebensmitteln liegt im Trend. Das Hotel Weiss Kreuz in Thusis ist kein Trendhotel, und doch schenken Thomas und Nicole Rüegg dem schonenden Umgang mit Lebensmitteln grosse Beachtung.

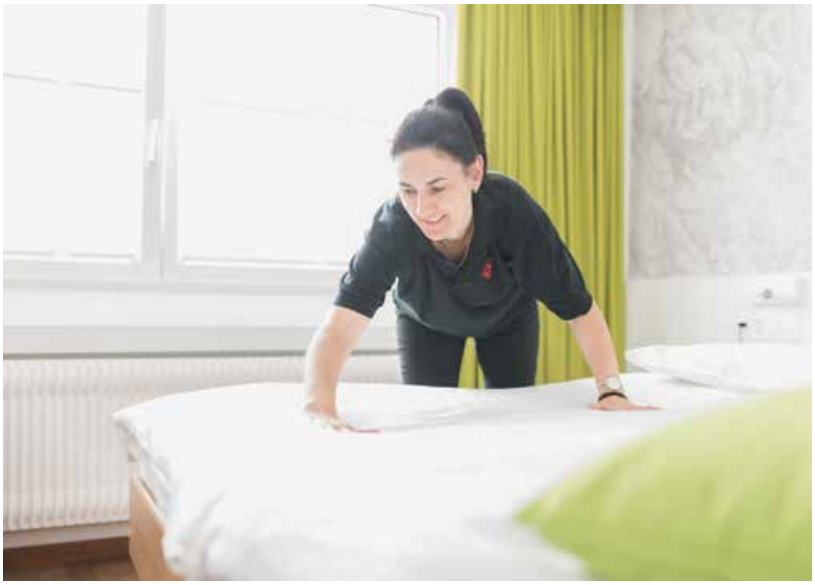
TEXT: erich.buechler@pistor.ch | BILDER: Stefan Bienz

Der feine Kaffee- und Gipfeligeschmack erfüllt die heimelige rustikale Bündner Stube. Die Wärme der Arvenholzwände und das freundliche Lächeln der Servicemitarbeiterin heissen die Gäste mit einer Selbstverständlichkeit willkommen. Willkommen heisst aber auch, ich werde erwartet. Nach kurzer Zeit erscheint Thomas Rüegg. Ein untypischer Bündner mit leichtem Zürcher Dialekt, blauen Augen, Jeans, weissem Hemd mit blauen Streifen und passender Jacke. Thomas Rüegg führt mit seiner Frau Nicole, die im «Weiss Kreuz» aufgewachsen ist, mit viel Feingefühl das 3-Sterne-Hotel.

Zu Fuss in den vierten Stock

Das Gespräch zum Thema Nachhaltigkeit mit Thomas Rüegg beginnt in der Bündner Stube. Als sich drei Gäste neben uns setzen und über das vergangene Wochenende berichten, wird es doch ein bisschen zu laut. Thomas Rüegg schlägt vor, das Gespräch im Sitzungszimmer weiterzuführen. Der Lift steht bereit, doch der sportlich aussehende Hoteldirektor steuert auf die Treppe zu. «Gehen wir zu Fuss?» Ohne meine ↪

Thomas Rüegg: Nachhaltigkeit ist seine Strategie.



Mit flinken Händen pflegt Sandra Porto Loucao die Hotelzimmer.

Antwort abzuwarten, nehmen wir die vier Etagen in Angriff. Im Seminarraum erwartet uns eine prächtige Aussicht auf die Viamala-Schlucht und den Hausberg Piz Beverin. Zum Greifen nah schiessen die Berge in die Höhe. Auf den Fenstersimsen gedeihen zahlreiche Küchenkräuter. Mein Atem ist wieder ausgeglichen und Thomas Rüegg erklärt, was für ihn Nachhaltigkeit bedeutet.

Trend zur Nachhaltigkeit

Das Hotel Weiss Kreuz wurde 1848 gebaut und wird in der dritten Generation von der Familie Rüegg-Banzer geführt. «Als Unternehmer ist es eine Voraussetzung, nachhaltig zu sein, denn wer schmeisst denn schon gerne Geld weg. Ein Familienunternehmen zu führen, bedeutet, langfristig zu denken. Wir müssen keine hohen Gewinne ausweisen, doch ist es wertvoll, in den Betrieb zu investieren und Kosten zu senken, wo es sinnvoll ist. Aber auch bewusstes Wahrnehmen, wo welche Kosten anfallen, und das ist nicht nur Chefsache. Da stehen die Mitarbeitenden im Fokus. Besonders bei der Bestellung und Verarbeitung von Lebensmitteln. Der Begriff ‹Nachhaltigkeit› ist für uns kein neuer Trend, sondern seit drei Generationen der Faktor für unseren Erfolg», erklärt Thomas Rüegg.

Das Pilotprojekt

Als erste Hotels der Schweiz konnten das Hotel Belvoir in Zürich und das Hotel Weiss Kreuz in Thusis an einem Pilotprojekt von United Against Waste (UAW) teilnehmen. Es ging darum, die Quantität und die Qualität des Lebensmittelabfalls zu erfassen und durch UAW auswerten zu lassen. «Ich war überzeugt, dass wir zu viel produzieren und daher die Lebensmittelkosten reduzieren können. Doch der Abfall hielt sich in Grenzen. Aber die Portionen waren zu gross», erzählt Thomas Rüegg. Ein sensibles Problem, denn der Gast auf dem Land ist gewohnt, ordentliche Portionen zu erhalten. Thomas Rüegg bezeichnet sein Hotel als Stadthotel auf dem Land mit Bergbonus. Der Gast bleibt im Hotel Weiss Kreuz im Durchschnitt nur zwei Tage. Und gerade dadurch entstehen vielfältige Bedürfnisse. Diese fordern die Mitarbeitenden enorm. Die Portionen wurden reduziert und der Gast mit viel Feingefühl nach seiner Zufriedenheit befragt. «Eine schwierige Aufgabe. Die Gäste mussten lernen, ehrlich zu sein. Es kam vor, dass einige Gäste zu verstehen gaben, sie hätten genug, und anschliessend beim Servicemitarbeiter jammerten, es sei

Der Rest des Frühstücksbuffet wird für das Capuna Crusch Alva verwendet.

Die Gäste kochen ihre Eier selber.

schon ein bisschen zu wenig gewesen. Mit den kleineren Portionen konnten wir rund 700 Franken pro Monat einsparen. Dies entschädigt den Arbeitsaufwand für eine Extraportion bei weitem», erklärt Thomas Rüegg.

Das «Zmorge» im Hotel

Ein Frühstücksbuffet ist nicht gerade förderlich, um dem Lebensmittelverlust Einhalt zu gebieten. Das Auge isst mit, und da gehört ein üppiges Angebot auf das Frühstücksbuffet. Kaltes Fleisch, Käse, eine reichliche Brotauswahl mit Butter und Konfitüre und gar das Dreiminuten-Ei stehen bereit. Was kann denn hier nur gespart werden? Nicole Rüegg, die Hoteldirektorin, erklärt: «Die Eier kocht der Gast bei uns selber. Früher hatten wir sehr oft mit den vorgekochten Eiern Verluste. Und wenn das jeden Morgen nur vier oder fünf Eier waren, sparen wir doch heute mehr als 70 Franken pro Monat.»

Der ideenreiche Küchenchef

Wenn möglich werden Käse- und Fleischprodukte aus der Region angeboten. Bei diesen Produkten dürfen natürlich die Herkunftskennzeichnungen nicht fehlen. Aber was geschieht mit dem hauchdünn aufgeschnittenen Bündnerfleisch? Die Kunst besteht darin, die sauberen Buffetüberschüsse in ein Gericht zu integrieren. Der gewiefte Küchenchef Marcel Woischnik lässt ein

Oben: Perinpahnathan Kadirkamu, die treue Seele im Hotel, bereitet Pfannkuchen zu.
Unten: Das alte Hausrezept: Capuna Crusch Alva.

armour

FAIRTRADE
MAX HAVELAAR

Gemeinsam für Nachhaltigkeit!

Tous ensemble pour
le développement durable!

STUTZER
& CO AG
SWITZERLAND

Nicole Rüegg kennt ihre Gäste, daher fällt es ihr leicht, sie zu verwöhnen.

altes Hausrezept aufleben. Er vermischt die Trockenfleischreste mit in Milch eingelegtem Brot (auch vom Buffet), verschiedenen Kräutern und Eiern. Diese Masse wird durch den Fleischwolf getrieben. Ein hausgemachter Nudelteig wird fein ausgerollt, die Masse daraufgestrichen und zusammengerollt. Im Kombisteamer werden die Rouladen gedämpft. Dieses Gericht mausert sich zu einem der beliebtesten Gerichte auf der «Weiss Kreuz»-Speisekarte. «Unser Küchenchef hat dies clever umgesetzt», erklärt Nicole Rüegg.

Gäste vom Michelin-Sterne-Koch

«Ein Hotelier muss in erster Linie Gastgeber sein und spüren, was der Gast will. Viele Hoteliers sitzen in ihren klimatisierten Büros und studieren Statistiken, Marketingkonzepte und vergessen oft, dass die Ideen an der Front beim Gast oder Mitbewerber liegen», erklärt Thomas Rüegg. Er will möglichst Produzenten und Hoteliers in der Region berücksichtigen. «Wir arbeiten eng mit Andreas Caminada vom Schloss Restaurant Schauenstein zusammen. Die Gäste schlafen bei uns und dinieren beim Michelin-Koch. Die Nähe zum Gast ist uns wichtig. Aus diesem Grund haben wir auch keine Bankettkarte. Die Bedürfnisse der Gäste sind so unterschiedlich wie ihre Herkunft und die Wünsche ebenso individuell. Im Gespräch können wir Grenzen sprengen. Das heisst, dass der Gast nebst dem Kulinarischen auch hilfreiche Infos, zum Beispiel, wie er übernachten will, liefert. «So konnten wir beim letzten Hotelzimmerumbau viele Gästeideen aufnehmen und umsetzen», erzählt Thomas Rüegg.

> «Die Nähe zum Gast ist uns wichtig.»
>
> Thomas Rüegg

Ohne Konzept erfolgreich

«Wir haben kein Konzept, das ist unsere Stärke. Nach Statistiken und Marketingkonzepten haben wir daher keine Chancen am Markt. Doch weil wir, besonders meine Frau, perfekte Gastgeber und ‹Gastkenner› sind, bezeichnen wir uns oft als eierlegende Wollmilchsau. Uns schränkt kein Konzept ein. Daher können wir jede Lust und jedes Bedürfnis des Gastes erfüllen. Wir bieten dem Gast das, was er braucht, mit dem notwendigen Egoismus, den wir als Unternehmen haben müssen, um nachhaltig und erfolgreich zu sein», erklärt Thomas Rüegg.

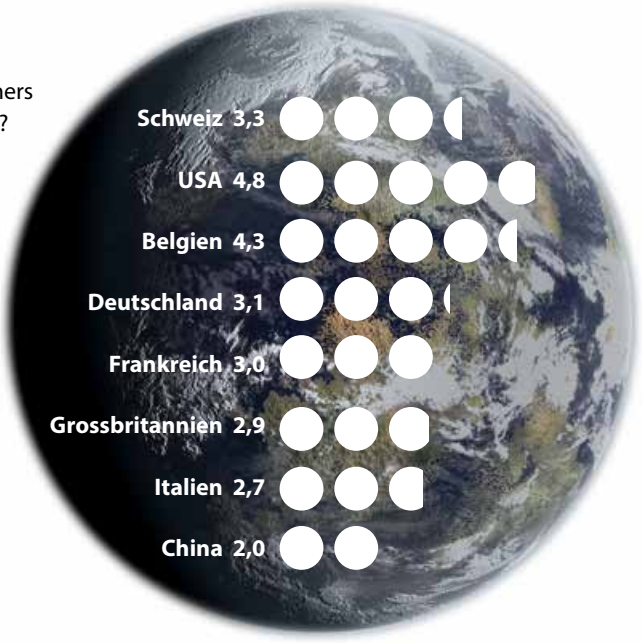
Wir hinterlassen Spuren

Wir leben auf grossem Fuss, und die natürlichen Ressourcen werden immer knapper. Die Bevölkerung wächst, und die Nachfrage nach Land, Wasser und Energie steigt stetig. Was heisst das für uns und unsere Zukunft, und vor allem – was können wir dagegen tun? Jede Handlung zählt. Bewusster Umgang mit unseren Ressourcen ist gar nicht so schwer. Wir haben hier für Sie einige Fakten und Tipps gesammelt.

WIE VIELE ERDEN BRÄUCHTEN WIR …

… wenn alle Menschen den Lebensstil eines Bewohners der Schweiz pflegen würden?

Quelle: Global Footprint Network National Footprint Accounts 2016



Hinterlasse in der Natur keine Spuren, wo nicht einmal die Jahrhunderte die ihrigen hinterlassen haben.

Zitat aus Spanien

Ein Fleischmenü hat im Schnitt einen

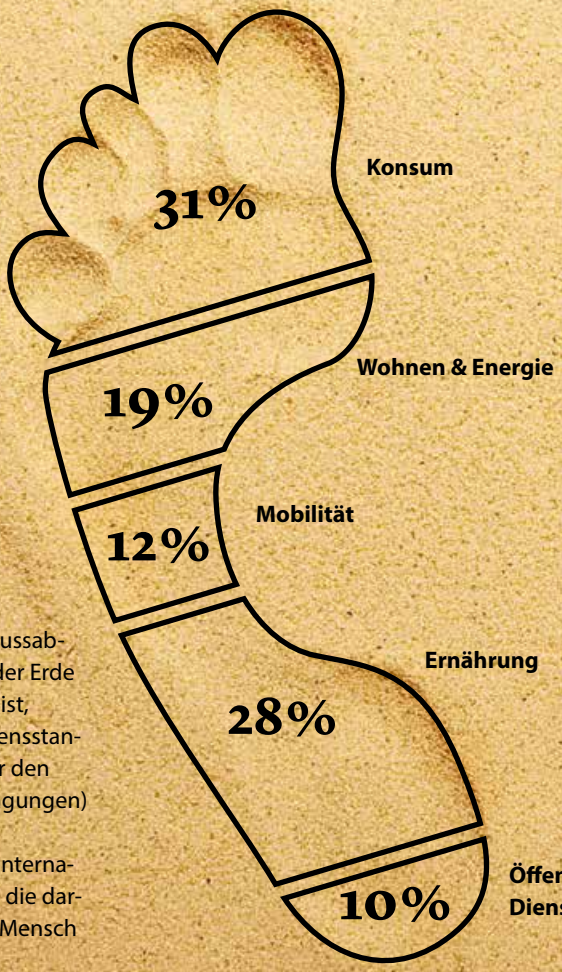
3 x

höheren «Fussabdruck» als ein gleich nahrhaftes vegetarisches Menü.

AUF GROSSEM FUSS LEBEN

Im Spätmittelalter waren Schnabelschuhe der letzte Schrei. Jeder wollte die längsten Schnäbel. Durch die Behörden wurde genau geregelt, wie lange die Schnäbel für Angehörige der einzelnen Standesgruppen sein durften. Je reicher und einflussreicher, desto länger durften sie sein. Die Längsten sollen über 60 cm betragen haben. Wer reich war, lebte also auf langem Schuh bzw. auf grossem Fuss.

Der durchschnittliche Schweizer «Fussabdruck»:



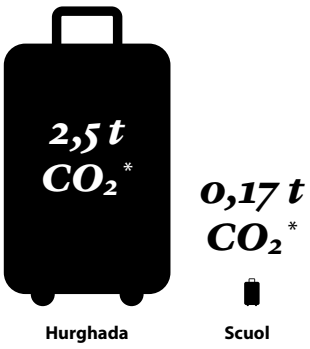
Unter dem «ökologischen Fussabdruck» wird die Fläche auf der Erde verstanden, die notwendig ist, um den Lebensstil und Lebensstandard eines Menschen (unter den heutigen Produktionsbedingungen) dauerhaft zu ermöglichen.
Der «Fussabdruck» ist eine international verbreitete Methode, die darstellt, wo und wie stark der Mensch die Umwelt belastet.

Quelle: www.wwf.ch

Wenn Industrie und Privathaushalte weiterhin ihren Wasserverbrauch erhöhen, werden bis 2050 wahrscheinlich nur 66 % des Bewässerungsbedarfs gedeckt werden können.

FERIEN IN DER NÄHE

Mit einer Woche Ferien in Hurghada Ägypten verursachen Sie bereits 20 % der jährlichen CO_2-Emissionen eines Durchschnittsschweizers.



* Treibhausgasemissionen pro Person/Haushalt und Feriendestination umgerechnet in Tonnen CO_2.
Quelle: www.wwf.ch

UNSEREN «FUSSABDRUCK» OHNE GROSSEN AUFWAND VERKLEINERN

Das Licht in jedem Raum, in dem man sich nicht aufhält, ausschalten

Standby-Betrieb vermeiden

Wäsche an der Wäscheleine trocknen

Natürliche Reinigungsmittel verwenden

-1 °C

Die Raumtemperatur im Winter um ein Grad reduzieren

Postzusendungen reduzieren

Saisonales Obst und Gemüse essen

BILDER: iStock.alexsl, Osipovfoto

ECOLAB
Everywhere It Matters.

APEX-SYSTEMLÖSUNG IN BLOCKFORM FÜR DAS MASCHINELLE GESCHIRR-REINIGEN

Leistung
- Fokus auf den ganzen Spülprozess
- Höchst effizient selbst bei hartnäckigen Verschmutzungen
- Wirkt sehr gut schaumdämpfend und lässt sich ausgezeichnet klarspülen
- Verhindert wirksam Protein- und Stärkeaufbau

Effizienz
- Optimale Verbrauchskosten, 100 % Restentleerung
- Platzersparnis und Bodenfreiheit bei der Produktlagerung

Sicherheit
- Einfach zu handhaben und nachzufüllen, farb- und formkodiert
- Kein Mischen möglich, kein lästiges Hantieren mit sperrigen Produktgebinden
- 1,1–3,1-kg-Block in Folienverpackung, dekorschonend
- Geschlossenes System

Nachhaltigkeit
- 95 % weniger Verpackung
- 70 % weniger Transport

Ab sofort neue Apex-Produkte: Mehr Kontrolle. Einfache Anwendung.

Um unseren Kunden dabei zu helfen, erfolgreich zu sein, konzentrieren wir uns auf die Entwicklung von Technologien ebenso wie auf unsere Servicekompetenz. Wir freuen uns, Ihnen in diesem Jahr weitere Neuheiten zu bieten. Um noch besser den Bedarf der Kunden zu decken, wird das Apex-Programm für das maschinelle Geschirrspülen um Maschinenspülmittel und Klarspüler mit Produkten für spezielle Anforderungen wie Hartwasser, Kunststoffgeschirr etc. erweitert.

- Apex Power Xtreme – Verhindert wirksam Protein- und Stärkeaufbau
- Apex Power Xtra – Für hohen Verschmutzungsgrad
- Apex Rinse N – Neutraler Klarspüler mit verbesserter Leistung
- Apex Rinse HD – Bei schwierigen Wasserbedingungen
- Apex Rinse PL – Speziell für Kunststoffgeschirr entwickelt

Lassen Sie sich beraten und entwickeln Sie mit uns Ihr individuelles Hygienekonzept!

Kontakt: info@ecolab.eu
www.ch.ecolab.eu • www.ecochexx-net.com

Nicht von dieser Welt

Im Schwarzseetal verzaubern gigantische, märchenhafte und unwirkliche Eisbauten. Aus einem Traum entstanden und geschaffen von Menschenhand. Jedes Jahr aufs Neue laden die Schwarzsee-Eispaläste viele Menschen zum Träumen ein.

TEXT: nina.vagli@pistor.ch | BILD: Schwarzsee Tourismus

Bekannt als der Eis-Tinguely vom Schwarzsee, schafft Karl Neuhaus jeden Winter Paläste aus Eis und Licht. In einem Wäldchen im Kanton Freiburg, zwei Kilometer vom Wintersportort Schwarzsee entfernt, ragen seine überirdischen Bauten bis zu 15 Meter in die Höhe. Gefrorene Kunst, begehbar gemacht. Die Eisgrotten und Iglus laden zum Durchwandern und sogar Besteigen ein. So manch ein Grosser wird da wieder ein bisschen klein. Besonders nach dem Eindunkeln wirken die verschiedenen Höhlen, Hügel und Skulpturen mit ihrer Beleuchtung wie ein magischer Ort. Verzaubert und wie einem Märchen entsprungen. Ein bisschen wie nicht von dieser Welt.

Sollten die Füsse kalt werden, lädt zum Aufwärmen das Eispalaststübli in der Buvette ein. Für den kleinen Hunger gibt es Cervelats zum Selberbräteln an der Feuerstelle vor Ort. Für den grösseren Hunger empfiehlt sich der nahegelegene Ort Schwarzsee. In wenigen Minuten erreichbar, findet sich im kleinen Dorf ein vielfältiges Restaurantangebot von «zünftig» bis «gediegen».

Eispaläste-Schwarzsee
Bushaltestelle Lichtena
1716 Schwarzsee

www.eispalaeste.ch
www.schwarzsee.ch

★
WOW-EFFEKT

EISPALÄSTE
Öffnungszeiten:
Dezember bis Anfang März

Eintrittspreise:
Erwachsene: CHF 10 .–
Kinder: CHF 5.–

Die Fusswege sind gestreut. Feste Schuhe und warme Kleidung werden aber empfohlen.

Wir suchen

Ihre Geschichte, Ihr Produkt oder Ihr Konzept ist neu, einzigartig oder ganz einfach überraschend? Dann suchen wir genau Sie! Wir möchten mehr über Sie erfahren.

aroma@pistor.ch

Ein Herz für die Umwelt

Pistor bewegt – auch im Bereich der Nachhaltigkeit. Bereits seit 2010 setzt sich Pistor intensiv mit diesem Thema auseinander, sammelt Kennzahlen und optimiert Prozesse auf allen drei Ebenen der Nachhaltigkeit: ökonomisch, ökologisch und sozial.

Die Mitarbeitenden der Pistor bekennen sich zur Nachhaltigkeit.

Photovoltaik-Anlage auf dem Firmengebäude in Rothenburg.

Betritt man das Bürogebäude der Pistor, fällt einem ein grosses Wandbild sofort auf: Auf einem grünen Blätterhintergrund ziert ein Herz aus Sonnenlicht das Plakat. Im Herz sind viele kleine Unterschriften zu erkennen. Unterschriften der Mitarbeitenden, die sich zur Nachhaltigkeit bekennen. Das Herz wurde symbolisch am Umwelttag im vergangenen Jahr erstellt und soll die Mitarbeitenden sensibilisieren und an nachhaltiges und verantwortungsvolles Verhalten erinnern.

Langfristige Geschäftsbeziehungen

Verantwortungsvoll wirtschaften ist der erste Schritt zur Nachhaltigkeit. Pistor tut dies bereits seit 100 Jahren. Dank der Organisation als Genossenschaft wird stets zukunftsorientiert gehandelt. So werden beispielsweise keine grossen Gewinne ausgeschüttet, sondern es wird vielmehr in die Infrastruktur investiert, damit auch die Generation von morgen profitieren und wirtschaften kann. Pistor strebt mit ihren Kunden langfristige Geschäftsbeziehungen an mit dem Ziel, die gesamte Supply Chain zu optimieren. Dabei wird versucht, die Kunden in den vorgelagerten Prozessen zu unterstützen und eine umweltfreundliche Prozesskette zu garantieren.

Sorgsam und haushälterisch

Für Pistor ist ein sorgsamer Umgang mit den Ressourcen wichtig. Entsprechend ist im Jahr 2014 die gesamte Stromversorgung der Pistor auf erneuerbare Energie aus Schweizer Wasserkraft umgestellt worden. Weiter befinden sich auf den Gebäudedächern aktuell drei Photovoltaik-Anlagen, welche insgesamt auf einer Fläche von 9000 m² Strom für rund 300 Haushaltungen erzeugen. Auch im Bereich der Fahrzeugflotte ist Pistor bemüht, nachhaltige

Der Elektro-Lkw – anzutreffen in der Stadt und Agglomeration Luzern.

Investitionen zu tätigen. Alte Lkws werden laufend durch neue EURO-6-Modelle ersetzt, um den CO_2-Ausstoss zu verringern, und die Fahrzeugflotte wird wenn möglich durch Elektrostromfahrzeuge erweitert. So verkehren auf dem Firmenareal bereits mehrere Elektro-Kleinwagen, und die Stadt Luzern und die Agglomeration werden mit einem Elektro-Lkw beliefert.

Für die Kunden aus der Westschweiz wird die Ware per Bahn in das Verteilzentrum nach Chavornay geliefert, wo eine eigene Fahrzeugflotte anschliessend die Feinverteilung übernimmt. Pro Jahr werden über 16000 Tonnen Ware umweltfreundlich mit SBB Cargo nach Chavornay befördert. Auch strebt Pistor eine Reduktion der Fahrwege an, indem auf dem Rückweg von Kundentouren bestellte Produkte bei Lieferanten abgeholt werden. Aktuell wird eines von drei Kilos Ware vom Lieferanten mittels Pistor Lkw nach Rothenburg transportiert.

Soziales Engagement

Pistor beschäftigt derzeit 19 Lernende in fünf unterschiedlichen Berufsgruppen. Mit einer tiefen Fluktuationsrate von knapp 3 %, vielen langjährigen Mitarbeitenden sowie der Möglichkeit für Umschulungen im Falle von Unfall oder Krankheit engagiert sich Pistor auch für die soziale Nachhaltigkeit. Diese wird unterstrichen durch die Zusammenarbeit mit der Stiftung Brändi. Ziel ist es, eine Gruppe leistungseingeschränkter Menschen wieder in die Arbeitswelt zu integrieren. Gegenwärtig arbeiten mehrere Brändi-Mitarbeitende im Paketpostversand, im Bahnverlad und der Leergutrücknahme mit.

Auch in Zukunft soll bei Pistor alles im grünen Bereich sein. So wird beispielsweise im Jahr 2017 die vierte Photovoltaikanlage in Betrieb genommen, und Projekte zur Energierückgewinnung oder betreffend Reduktion der Lebensmittelabfälle sind in Planung. Wir sind bestrebt, sorgsam und umweltschonend zu handeln und das Herz für die Umwelt weiterhin in uns zu tragen.

TEXT: andrea.fischer@pistor.ch

Sieben neue Lernende haben im August 2016 ihre Ausbildung bei Pistor gestartet.

Was tun Sie, um sich umweltschonend zu ernähren?

Fast eine Mahlzeit pro Tag und Person landet in den Schweizer Haushalten im Abfall. Die persönliche Umweltbelastung durch die Ernährung hinterlässt Spuren. Vor allem für die Produkte tierischen Ursprungs wie etwa Fleisch, Milch und Eier wird bei der Herstellung viel Energie und Ressourcen benötigt. Was kann jeder tun, um dies zu ändern? Wir haben nachgefragt.

Ich kaufe nur im Dorfladen ein und setze meinen Verstand ein, wenn das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Ich werfe keine Lebensmittel weg. Altes Brot ist nicht hart. Kein Brot – das ist hart!

AGNES TSCHARNER, THUSIS

Ich kaufe saisonbedingt ein und gehe jeden Dienstag und Samstag «z Märit».

MARGRET WASSERFALLEN, BERN

Ich bin ein absoluter «Bio-Freak»! Bio-Brot kaufe ich entweder beim «ängelibeck» oder backe es selber. Aus Bio-Mehl, versteht sich.

MARIANNE KROPF, WABERN

Mein Kühlschrank und meine Vorratskammer sind eher leer als voll. Ich nutze die flexiblen Einkaufsmöglichkeiten in Chur.

CONRAD SCHMID, CHUR

BILDER: Hans Schürmann, Stefan Bienz

«Im Takt»

Im Januar 2017 ist es wieder so weit: Es ist Zeit für die FBK. Zeit für den Branchen-Treffpunkt in Bern. Dort, wo sich Trends, Innovationen und Angebote im besten Licht zeigen. Und mitten drin: Pistor mit ihrem Fokusthema «Zeit». Ja, es ist an der Zeit, sich der Zeit zu widmen.

Messegelände BERNEXPO

BILD: SBC, Bern

INFO

FBK 2017
22.1.–25.1.2017
BERNEXPO
Halle 3.0, Stand 096

Neu 4 Messetage
(Donnerstag entfällt)
Längere Öffnungszeiten:
Täglich 9–18 Uhr

GUTEN MORGEN!
Frühstücken Sie am Pistor Stand
Täglich 9–10.30 Uhr

Zeit. Ein Wort. Viele Gedanken. Zeit beschäftigt uns im Sekundentakt. Wir haben viel Zeit und doch immer zu wenig. Vor allem im Berufsleben spielt sie eine konstant wichtige Rolle. Zur richtigen Zeit das richtige Angebot. Zeit, neue Sortimente zu entwickeln. Zeit effizient planen, damit die Herstellung des kulinarischen Angebots reibungslos abläuft. Das Pistor Fokusthema «Zeit» findet sich in den verschiedenen Konzepten am Pistor Stand wieder.

Im Takt …

… mit dem Wandel der Zeit. Ein Messestand voller zeitloser Konzepte erwartet Sie an der 33. Schweizer Fachmesse für Bäckerei-, Konditorei- und Confiseriebedarf. Modern präsentiert und der heutigen Dynamik angepasst.

Klappe die Dritte

Der Gastro-Beck geht in die dritte Runde und zeigt sich auf eine andere Art und Weise. Hereinspazieren, Platz nehmen und auf ins Metier des Gastro-Becks. Tauchen Sie ein in eine Welt des dynamischen Angebots, des Take aways – das Bedürfnis unserer Zeit.

Digital

Weiter geht's – zur digitalen Welt von Pistor. Dabei gehen die E-Business-Spezialisten in spielerischer, lehrreicher und nicht zuletzt beratender Manier auf wichtige digitale Hilfsmittel ein. Der Online-Shop PistorONE, EDI, Kundenportal und Social Media sind nur einige Themen davon. Es gilt, Zeit zu gewinnen – bei Bestellungen, Inventuren und Auswertungen.

Was darf es denn sein?

Themen wie Produktdeklaration oder Lebensmittelsicherheit sind herausfordernd. Die Fachspezialisten bieten persönliche Beratung vor Ort. Ein paar Meter weiter duftet es nach frisch Gebackenem. Richtig – die Pistor Verpflegungskonzepte inspirieren und verhelfen zum nötigen Energiekick. Traditionelle Produkte werden kreativ umgesetzt. Und damit nicht genug!

Frische Früchte und Gemüse regional beziehen – dank PistorPlus noch einfacher. PistorPlus Partner aus den verschiedenen Regionen der Schweiz beraten Sie persönlich am Pistor Stand.

Im Takt sein, den Zeitgeist treffen und dabei Individualität und Originalität wahren. Pistor unterstützt Sie und freut sich auf Sie! TEXT: felicia.gaehwiler@pistor.ch

Zitronige Ameisen sind fein

Das Essen von Insekten (Entomophagie) ist in vielen Ländern traditioneller Bestandteil des täglichen Speiseplans. Eine Studie der Welternährungsorganisation vergleicht Mehlwürmer sogar mit Rindfleisch. Doch über den Verstand allein gelangt man nicht zum Gaumen. Christian Bärtsch, Mitgründer von Essento, vertritt dazu seine ganz eigene Meinung.

INFO

«GRILLEN HEUSCHRECKEN & CO»
In diesem Oktober neu erschienen: das Gourmet-Insekten-Kochbuch von Christian Bärtsch und Adrian Kessler. Unter den knapp 50 Rezepten für jeden Tag finden sich auch Rezepte von Spitzenköchen sowie Hintergrundinformationen rund ums Thema «Insekten kochen und essen».

ISBN 978-3-03800-923-8

- ***Herr Bärtsch, warum sollen wir Würmer und Käfer essen?***

Für mich gibt es drei Gründe, warum ich gerne Insekten esse und warum es für viele Schweizer auch sinnvoll wäre, Insekten in ihren Speiseplan aufzunehmen. Erstens: Insekten sind fein und bieten eine riesige Bandbreite an Geschmäckern. Das geht vom nussigen Mehlwurm über einen hühnchenartigen Heugümper bis hin zur zitronigen Ameise.
Zweitens: Insekten sind extrem nahrhaft. Sie bieten Proteine, Vitamine und Mineralstoffe wie Zink, Eisen, Kalzium und ein interessantes Fettsäurenprofil bzw. einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und eine gute Portion Ballaststoffe. Drittens: Ressourceneffizienz und Nachhaltigkeit. Stellt man den Vergleich mit Rindfleisch an, dann ist die Produktion von Insekten in etwa zehn Mal effizienter. Es kann also mit der gleichen Menge an Futtermitteln zehn Mal mehr Fleisch produziert werden.

Als Sushi in den 80er-Jahren zu uns in die Schweiz kam war der Argwohn gegenüber dem rohen Fisch gross. Heute ist es bei jedem Detailhändler zu finden. Was unternehmen Sie, damit es um Mehlwurm und Co. bald gleich steht?

In diesem Bereich unternehmen wir verschiedenste Anstrengungen wie Informationsanlässe an Schulen, für Unternehmen oder an Messen. Auf der anderen Seite investieren wir viel in Medienarbeit und bieten

ZUR PERSON

CHRISTIAN BÄRTSCH

Der Unternehmer Christian Bärtsch hat zusammen mit weiteren ehemaligen Studenten der Uni St. Gallen das Unternehmen Essento gegründet. Christian Bärtsch glaubt an das grosse Potenzial und somit die Zukunft von Insekten auf Schweizer Tellern. Am liebsten isst er Polenta-Mehlwurm-Roulade. In seiner wenigen freien Zeit ist er in den Bergen unterwegs – stets mit einem Essento-Energieriegel aus Insektenmehl im Rucksack.

www.essento.ch

Degustationen an. Denn nur wer Insekten probiert hat, kann ein Urteil fällen, ob sie in seinen Speiseplan passen. Für uns steht an oberster Stelle, dass man den Leuten bewusst macht, was Insekten sind. Sie werden von vielen Menschen immer noch mit Ekel assoziiert. Es geht darum, aufzuzeigen, wie schmackhaft, wie nährstoffhaltig und wie nachhaltig sie sind. Wir möchten hier sowohl die rationale als auch die emotionale Komponente angehen. Und nicht zu vergessen: Das Auge isst mit. Wir von Essento verarbeiten Insekten so, dass sie nicht mehr sichtbar sind. Dadurch schaffen wir es, den Anteil an Essern zu verdoppeln.

Die Aufzucht von 1 kg Insekten benötigt 10 Mal weniger Futter und bis zu 100 Mal weniger Wasser als die Produktion von 1 kg Rindfleisch. Was spricht noch für die nachhaltige Alternative zu konventionell hergestelltem Fleisch?
Die Haltungsbedingungen und der Tierschutz. Da sind wir bei den Insekten in einem extrem spannenden Bereich. Insekten kommen oft an einem Ort in einer grossen Anzahl vor, und das ist, was wir in der Insektenzucht replizieren. Wir züchten viele zusammen – also wie in der Natur. Beim Tötungsvorgang nutzen wir die Wechselwärme der Tiere und lassen sie einschlafen. Eine tiergerechte Art der Tötung. Und dann ist dazu sicher der CO_2-Ausstoss anzusprechen, der um ein x-faches tiefer ist als bei konventionell produziertem Fleisch.

Spitzenköche schwärmen von den vielfältigen Geschmackseigenschaften der Krabbel- und Kriechtiere. Doch was macht der Durchschnittsbürger in seiner Küche daraus?
Genau als Antwort auf diese Frage bringen wir Convenience-Produkte auf den Markt. Wir werden im Jahr 2017 ab Tag eins, an dem Insekten in der Schweiz legal vertrieben werden dürfen, mit verschiedenen Produkten sowie ganzen Insekten im Detailhandel und in der Gastronomie zu finden sein.

Die grosse Frage bleibt: Werden wir den Ekel jemals überwinden können?
Ja! Und das haben wir schon ein paar Mal gemacht bei anderen Lebensmitteln. Wenn wir in der Geschichte etwas zurückschauen, da brauchte eines unserer Nationalgemüse über 100 Jahre, bis es sich in Europa etabliert hatte: die Kartoffel. Andere Speisen wie zum Beispiel Crevetten, die in den 50er-Jahren noch nicht gang und gäbe waren, essen wir heutzutage ganz selbstverständlich als Delikatessen, und auch das erwähnte Sushi zeigt auf, wie schnell sich so etwas ändern kann. Ich bin daher überzeugt, dass dies eine Frage von fünf bis zehn Jahren ist – allerhöchstens –, bis ein grosser Anteil der Schweizer Bevölkerung den Konsum von Insekten als etwas ganz Normales auffasst. Ich erwarte bereits in den nächsten ein bis zwei Jahren die Entstehung eines interessanten Marktes.

TEXT: nina.vagli@pistor.ch | BILD: Pistor AG

Eine Portion Eigensinn

Alpkäserei im Urwald, 120 pelzige Pfoten, schielende Ameisen und 200 düstere Kilometer untertags. Das muss ja ein ganz exotischer Ort sein. Weit gefehlt, er liegt mitten in der Schweiz.

Ein herrlicher Spätherbsttag. Ich sitze im Garten der Husky-Lodge im Muotathal im Kanton Schwyz und geniesse die letzten wärmenden Sonnenstrahlen. Eine wohlige Müdigkeit breitet sich im ganzen Körper aus und langsam knurrt mir der Magen. Ein Schluck vom «Weisse Schwyzer AOC» – mhhh, herrlich, dieses Leben. Ich geniesse den Moment und lasse den Tag Revue passieren. Ich war heute im Urwald.

Urwaldexpedition

Heulende Affen, exotische Insekten, kriechende Reptilien und unbekannte, riesige Pflanzen, die in schwüler Hitze gedeihen. So habe ich mir eigentlich den Urwald vorgestellt. Doch nichts davon ist so, stattdessen wandere ich durch eine mystische Landschaft im grössten Urwald der Schweiz, dem Bödmerenwald. Gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Rucksack gepackt mit etwas Proviant und es kann losgehen. Ausgangsort ist der Parkplatz Eigeliswald an der Pragelpassstrasse. Nach kurzem Marsch durch den Wald mit tiefbeasteten Fichten erreiche ich die Weiden von Mittenwald. In Sommermonaten grasen hier Rinder und Ziegen. Es geht Richtung Bödmeren, abwechselnd durch Wald und Weide, bis zu den «Stägen», wo das Urwaldreservat beginnt. Flechtenüberzogene uralte Fichten, abgestorbene und verwitterte Bäume, am Boden liegende Baumstämme säumen meinen Weg. Es riecht modrig. Ich spüre etwas Mystisches in diesem Wald. Voller Demut geniesse ich die Stille und lasse diese urtümliche Kraft auf mich wirken.

Frisches Gras und Kräuter, das gibt dem Alpkäse das intensive Aroma.

Exkursion ober- und unterhalb der Erde – Bödmeren-Urwald und das Hölloch.

Guets von der Alp

Beeindruckt durch die Schönheit der Natur, geht es weiter über die Äbenenmattalp Richtung Bödmerenalp, dem höchsten Punkt auf 1643 m ü. M. Das Muotathal ist bekannt für seine Alpprodukte, vor allem für Alpkäse. Der «Muotitaler GeissChäs» beispielsweise wurde bereits mehrere Male als bester Alpkäse an der OLMA ausgezeichnet. Er stammt von der seltenen Schweizer «Pfauenziege» und wird ausschliesslich von Hand hergestellt. Vom Joghurt über Butter bis zum Raclettekäse reicht das Angebot. Sämtliche Produkte stammen aus der Milch von Kühen oder Ziegen, die nur frisches Gras und Kräuter fressen. Im Sommer steht die reichhaltige Produktpalette direkt in den Alpbetrieben zum Kauf, erfreulich für alle Wanderer, die von einem «Hungerast» geplagt werden. Ende der Saison zügeln die Älpler die Produkte ins Tal und verkaufen diese im Dorf. Auf diesem Weg bin ich auch.

Nach einem kurzen Stück auf der Alpstrasse durchquere ich wieder urwüchsige Landschaft. Direkt am Weg zur Alp «Ober Saum» liegt ein «Flösch», eine kleines Moor. Dieses entsteht durch die hohen Niederschläge in diesem Gebiet. Es empfiehlt sich gutes Schuhwerk, um trockenen Fusses durch den Morast zu kommen. Meine Schuhe sind bereits mit einem bräunlichen, «wohlriechenden» Film überzogen.

Hölloch – 200 Kilometer untertags

Nicht nur an der Oberfläche zeigt sich die imposante Schönheit dieses Gebietes. Kaum zu glauben, dass sich unter mir das zweitgrösste Höhlensystem Europas, das Hölloch, befindet. Ein Loch in der «Hölle», damit hat das sicher nichts zu tun. Der Name kommt wahrscheinlich von «hähl», was in Schweizer Mundart «rutschig» bedeutet, also ein «rutschiges Loch». Bis heute sind

Alaska-Feeling mitten im Kanton Schwyz – Hüttenhotel Husky-Lodge.

Guets von der Alp.

200 Kilometer des Systems erforscht und der vordere Teil ist für die Öffentlichkeit erschlossen. Das wäre auch etwas, die Geheimnisse des Höllochs zu erkunden. Die Schluchten, Gänge, Räume und Tropfsteinformen zu entdecken unter der Leitung eines ortskundigen Höhlenführers. Ich spare mir das für einen späteren Besuch auf. Fasziniert von beeindruckenden Tiefblicken ins Muotathal, nähere ich mich langsam wieder meinem Ausgangspunkt Eigeliswald auf 1375 m ü. M. Nach über vier Stunden (gefühlt waren es mindestens acht) mache ich mich auf den Weg zur Husky-Lodge, denn jetzt plagt mich der «Hungerast».

Husky-Lodge

Beim ersten Blick auf die Lodge frage ich mich, ob ich wirklich im Muotathal bin. Am Waldrand steht eine riesige Blockhütte, aus massivem Holz gebaut. Um das Hauptgebäude mit der Rezeption und dem Restaurant verteilen sich weitere kleinere Hütten, die zur Übernachtung gemietet werden können. Daneben befindet sich ein grossläufiges Gehege mit Huskys, einer nordischen Schlittenhunderasse. Es riecht nach frisch verbranntem Holz und geräuchertem Lachs. Ich muss wohl im tiefsten Norden sein, und es würde mich nicht wundern, wenn mir hier ein Elch begegnet.

DAS LINDT FARMING PROGRAMM

Gemeinsam mit dem Handelspartner Armajaro und dem Ghana Cocoa Board lancierte Lindt & Sprüngli ein Pionierprojekt, das den Startpunkt für das heutige Lindt & Sprüngli Farming Programm markierte. Seither wird kontinuirlich daran gearbeitet, die Kakaobeschaffung verantwortungsvoll zu gestalten. Dies geschiet in vier Stufen:

1. STUFE: RÜCKVERFOLGBARKEIT

Anhand von Codes auf den Säcken kann der Kakao bis zu den Bauern, die die Bohnen angebaut und geliefert haben, rückverfolgt werden.

2. STUFE: WEITERBILDUNG UND INTERNE PRÜFUNG

Durch unterstützende Massnahmen, können die Kakaobauern den Anbau und die Weiterverarbeitung des Kakaos bin hin zur Auslieferung ständig verbessern.

LINDT & SPRÜNGLI COCOA FARMING PROGRAM

3. STUFE: VERBESSERUNGS-MASSNAHMEN

Lindt & Sprüngli investiert sowohl in die Entwicklung der Anbaupraktiken als auch in die Entwicklungsförderung der Dorfgemeinschaften.

4. STUFE: EXTERNE ÜBERPRÜFUNG

Das Ghana-Projekt wird von unabhängigen und namhaften Auditoren überprüft. Dies schafft für den Kunden die Gewissheit, dass Lindt & Sprüngli laufend an der Verbesserung der Arbeitsbedingungen der kakaobauern arbeitet.

Lindt COUVERTURE

«So, bitte sehr, Ihr Husky-Lodge-Teller, mit Urwaldschinken, Wetterschmöckermutschli und Muotathaler Trockenfleisch. E guetä!», wünscht mir Regula, die nette Servicemitarbeitende. Urwaldschinken kommt daher, dass der Schinken über dem Fichtenspan aus dem Bödmerenwald geräuchert wird. Und die Wetterschmöcker, wer kennt sie nicht, die Hobbymeteorologen aus dem Muotathal mit ihren humorvollen Wetterprognosen? Laut einem gibt es feuchte Sommer, wenn Ameisen schielen und ihre Augen verdrehen.

Überwältigend, was mir in diesem Tal an einem Tag geboten wurde. Ich war im Urwald, unter mir die «Hölle» und jetzt in einer Lodge wie in Alaska, sinnierend über «eigensinnige Wetterprognosen». Eines ist ganz sicher, ich komme wieder. Im Winter, wenn der Schnee im Muotathal liegt. Denn ich habe den Tagestrip mit den Huskys schon gebucht.

TEXT: sandra.liegl@pistor.ch | BILDER: www.erlebniswelt.ch, www.trekking.ch, www.alpkaeserei-wasserberg.ch

HINGEHEN

MUSHER-APÉRO

Alaska-Erlebnis mit den einfühlsamen Nordländern. Am gemütlichen Lagerfeuer feines «Wykaffe» und frisch geräucherten Lachs geniessen. Der Höhepunkt ist die Besichtigung des Husky-Geheges, es darf gekuschelt werden.

Ort: Husky-Lodge, Muotathal
Dauer: ca. 1½ Stunden, Gruppen à 10 Personen
Kosten pro Person: CHF 38.–
www.erlebniswelt.ch/huskies

Verbinden Sie Ihren Musher-Apéro mit einer kurzen Schneeschuhwanderung zur Husky-Lodge.
Dauer: ca. 45 Minuten
Zuschlag: CHF 31.– pro Person ab 10 Teilnehmenden

Knorr®

Die Qualität der Tomaten bestimmt den Geschmack der Sauce.

Hergestellt aus besten, nachhaltig angebauten italienischen Tomaten.

Weitere Informationen über das Unilever Nachhaltigkeitsprogramm finden Sie unter **www.ufs.com/nachhaltigkeit**

Unilever Food Solutions

NOVEMBER 2016 BIS JANUAR 2017

Alle Veranstaltungen unter: www.pistor.ch/agenda

16.11.2016

BACKEN MIT ALTERNATIVEN ROHSTOFFEN

Mit alternativen Rohstoffen wie Amaranth, Buchweizen, Einkorn, Emmer oder Urdinkel lassen sich Brote und Gebäcke mit besonderen funktionellen und sensorischen Eigenschaften herstellen.
Ort: Richemont, Luzern
Web: www.richemont.cc

16.11.2016

MARMITE TALK

Alles über Food-Blogging.
Ort: marmite food lab, Zürich
Web: www.marmite-events.ch

18.–20.11.2016

EAT&STYLE STUTTGART 2016

Sind Ihnen die neusten Food-Trends bekannt? «Sous Vide», Algennudeln & Co.? Ob Workshops, Tastings oder Genussshopping – dies alles erwartet die Besucher von eat&STYLE, Deutschlands grösstem Food-Festival.
Ort: Messe Stuttgart
Web: www.stuttgart.eat-and-style.de

BILD: www.stuttgart.eat-and-style.de

18.–20.11.2016

SLOW FOOD MARKET

Die Slow-Food-Messe in der Schweiz – der Markt für traditionell hergestellte Lebensmittel.
Ort: Zürich
Web: www.slowfoodmarket.ch

19.–20.11.2016

VINS ET GOURMANDISES DU VIEUX BOURG

Degustation von Wein und anderen Regionalprodukten in den Weinkellern und Restaurants der Altstadt von Villeneuve.
Ort: Altstadt, Villeneuve
Web: www.vins-et-gourmandises.ch

BILD: Fotolia, Kadmy

28.11.2016

EUROFORUM FACHTAGUNG

Führende Experten informieren über den aktuellen Stand der rechtlichen Rahmenbedingungen des Nahrungsergänzungsmittelmarktes.
Ort: Hotel Belvoir, Rüschlikon
Web: www.euroforum.ch

28.–30.11.2016

SWISSSKILLS COMPETITIONS

Die Besten der Qualifikationsverfahren 2016 (Lehrabschlussprüfungen) in den Fachrichtungen Bäckerei-Konditorei und Konditorei-Confiserie sowie im Detailhandel haben die Ehre, um die Schweizer-Meister-Titel zu kämpfen.
Ort: Richemont, Luzern
Web: www.swissbaker.ch

1.–2.12.2016

BARISTA INTERMEDIATE

In diesem praxisorientierten Zertifizierungskurs erfahren Sie mehr über die Herkunft, Verarbeitung, Veredelung und Zubereitung der Kaffeebohnen. Fundiertes Fachwissen rund um die perfekte Kaffeezubereitung.
Ort: Turm Kaffee, St. Gallen
Web: www.hotelgastrounion.ch

1.9.2016–8.1.2017

WILDE KÜCHE

Ein kulinarischer Streifzug durch die Alpen: Ausstellung und verschiedene Workshops zu Wildkräutern und Co.
Ort: Alpines Museum, Bern
Web: www.alpinesmuseum.ch

BILD: www.davidschweizer.ch

22.–25.1.2017

FBK 2017

Die FBK – die einzige Schweizer Fachmesse zu den Themen Bäckerei, Konditorei, Confiserie, Schokolade, Glacé, Kaffee und Take away. Der Branchentreffpunkt.
Ort: Messe, Bern
Web: www.fbk-messe.ch

Bruno Heini

Der Tausendsassa sorgt mit seinem Krimi «Teufelssaat» und dem Saxophon für so manche Hühnerhaut. Der gelernte Konditor und Marketingprofi tanzt gerne auf vielen Hochzeiten.

Wie haben Sie Ihr erstes Geld verdient? Mit Nachhilfeunterricht in Latein und Physik während der Kantizeit.

Was würden Sie in der Welt verändern, wenn Sie könnten? Dass die Frauen dieser Welt bezüglich «richtiger» Ernährung nicht automatisch einer Hollywood-Blondine mehr Glauben schenken als studierten Ernährungsfachleuten.

Welche Superfähigkeiten hätten Sie gerne? Sich zu beamen, wäre ganz toll: Am Feierabend kurz an die Waikiki-Beach für ein Bad im Meer bei Sonnenuntergang. Anderseits kann man die Luzerner Seebadi gar nicht toppen.

Was fehlt in Ihrem Kühlschrank nie? Die Eisschicht, welche sich bildet, wenn ich vor dem offenen Kühlschrank stehe und mir eine Ausrede zurechtlege, weshalb ich auch heute den gesunden Gemüsedrink sausen lasse und zu was anderem greife.

Wie sieht Ihr perfektes Wochenende aus? In unseren Lokalen brummt's so richtig und ich geniesse die Sonne, weil ich's mir unter der Woche verdient habe.

BILD: Silvan Bucher

Sealed Air
Diversey Care

SURE®

DIE SICHERE WAHL FÜR EFFIZIENZ

PLANT BASED
RENEWABLE RESOURCES
100% BIODEGRADABLE*
EFFECTIVE

DIE KRAFT DER NATUR

SURE Produkte sind Reinigungsmittel auf pflanzlicher Basis und zu 100% biologisch abbaubar. Sie liefern überlegene professionelle Reinigungsergebnisse und sind gleichzeitig sicher für den Menschen und schonend zur Umwelt. Mit umweltfreundlichen Bestandteilen aus erneuerbaren Rohstoffen erfüllen SURE Produke alle Ihre täglichen Anforderungen in der Küchen- und Gebäudereinigung und in der persönlichen Hygiene.

Diversey, 9542 Münchwilen, Tel. 071 969 27 27, info.ch@sealedair.com, www.sealedair.com

Nachhaltig und sündig gut

Mini croissant au chocolat

40653

NEU

FAIRTRADE MAX HAVELAAR COCOA PROGRAM™

Das Fairtrade Kakao Programm ermöglicht es Kleinbauern, mehr Kakao unter Fairtrade-Bedingungen zu verkaufen.

Kakao mit Mengenausgleich.

Mehr auf www.maxhavelaar.ch/program

Hiestand®

ARYZTA Food Solutions Schweiz AG | Ifangstrasse 9 | CH-8952 Schlieren | Tel. 044 738 43 10 | Fax 044 755 20 95 | www.aryztafoodsolutions.ch