

GILDE



FROM NOSE TO TAIL

Unscheinbare Helferlein und wo sie zu finden sind
Berufe im Gastgewerbe
Spitzenrezepte zum Nachkochen



OB CHEF ODER KÜCHENCHEF

In jedem Fall tun wir mehr für Sie. Als Branchenleader und langjähriger Partner von GastroSuisse und GastroSocial bietet Ihnen SWICA ein perfektes Leistungsmenü. Sie profitieren neben finanzieller Sicherheit von ausgezeichneter Servicequalität und attraktiven Kollektivvorteilen. Sprechen Sie mit uns über Ihren Versicherungsschutz. **Telefon 0800 80 90 80 oder swica.ch/gastro**



Liebe Gäste

Vor 50 Jahren wurden 30 % des Haushaltbudgets für Nahrungsmittel ausgegeben. Fleisch war zu dieser Zeit ein Luxusgut und kam meist nur sonntags auf den Tisch. Kein Wunder also, dass jedes Stück Fleisch verwertet wurde: So wurden zum Beispiel gefüllte Ohren serviert und Kutteln waren auf jeder Speisekarte zu finden.

In der heutigen Wohlstandsgesellschaft – und wir sprechen da doch schon von einigen Jahrzehnten – verkaufen sich vor allem die edlen Fleischstücke gut, der Rest ist wenig begehrt. Es gibt viele Menschen, die beim Essen den Gedanken an das Tier ausblenden und das geht beispielsweise bei einem abgepackten Entrecote einfacher als bei Innereien. Aber nicht nur Innereien sind weniger gefragt, oft wird heute der Bequemlichkeit zuliebe sogar auf beste Fleischstücke mit längeren Garzeiten verzichtet.

Umso mehr freut es uns, dass der Trend «Nose to Tail» im Moment in aller Munde ist. «Nose to Tail» bedeutet, dass das gesamte Tier verwertet wird, in anderen Worten, es ist eine Rückbesinnung auf das Tier und mehr Wertschätzung für sein Fleisch. Dabei geht es natürlich auch um das Thema Foodwaste. Lebensmittelverschwendung hört aber nicht bei den Innereien und Fleisch auf: Was meinen Sie, wollen wir wirklich nur perfekte, kerzengerade Rüeblis essen oder darf es auch eine Kartoffel in Herzform sein?

In dieser Ausgabe des Gilde-Magazins setzen wir uns entsprechend mit diesen Trends auseinander, denn wir sind überzeugt, dass diese Debatte auch aus ökologischen Aspekten sehr wichtig ist. Aber nicht nur: Es ist schön zu sehen, dass «alte» Rezepte wieder aufkommen und dass das Fachwissen beispielsweise über die Verwertung von Innereien nicht verloren geht, sondern neuen Aufwind bekommt. Das verlangt vom Koch neue – oder alte – Innovation, eröffnet ein weites Spektrum an Geschmack und Textur und verspricht überraschende Gaumenfreuden.

Wir wünschen Ihnen, liebe Gäste, eine spannende Lektüre, wenn auch mit etwas weniger «populären» Produkten, und freuen uns, Sie bald wieder in einem unserer Gilde-Restaurants begrüßen zu dürfen. Herzlich willkommen in der Gilde.

René F. Maeder



50
Jahre

Frites sind
unsere Stärke.
Heute
wie morgen.

WELCHES FRITES PASST IN IHRE KÜCHE?

*Das Regionale
Terroir Frites*



*Das Ausgefallene
Super-Country Frites*



*Das Knusprige
Super-Frites*



*Das Schnelle
Express Frites*

Igeho
18-22 | 11 | 17
Messe Basel

KADI⁺

Erfahren Sie mehr über unser Pommes Frites Sortiment unter www.kadifrites.ch
oder besuchen Sie uns an der IGEHO in der Halle 1.2 am Stand C046.

Inhalt

à point

- 6 Von «Öhrli» und «Schnörkli» - Nose to Tail
- 9 Nicole Hasler über «Nose to Tail»
- 10 Interview mit Reto und Daniela Ettisberger

gastro-trends

- 13 Unscheinbare Helferlein
- 14 Kulinarische Sonderlinge
- 17 All day snacking

Rezepte

- 11 Ein wildes Duo
- 12 Kürbisschaumterrine im Wirsingmantel
- 18 Hirsch-Carpaccio mit Nüsslisalat an Balsamico-Dressing
- 19 Persisch geschmorter Kalbsschwanz mit Linsen und Limonen
- 27 Lammhoden - ein Tatar
- 29 Tarte Tatin von der Birne mit Pistazien

Kreuzwörterrätsel

- 20 Gewinnen Sie tolle Preise

Publireportage

- 23 Hugentobler Schweizer Kochsysteme AG

Partner

- 24 Proviande Genossenschaft

Events

- 25 Interessante und kulinarische Anlässe

Ausbildung

- 30 Berufe im Gastgewerbe

Gewinnen Sie
kulinarische
Übernachtungen
auf Seite
21



ES MUSS
NICHT IMMER EIN
FILET SEIN

Von «Öhrli» und «Schnörri» – Nose to Tail

Während unsere Grosseltern noch regelmässig «Öhrli» und «Schnörri» gegessen haben, kommen bei uns fast nur noch Edelstücke wie Entrecote und Filet auf den Teller. Das restliche Fleisch des Tiers wird entweder zu Tierfutter oder gar Biogas verarbeitet. Eigentlich schade – zum Glück schafft hier «Nose to Tail» Abhilfe.

Der Begriff «Nose to Tail» taucht erstmals Ende der 1990er-Jahre auf, als der englische Koch Fergus Henderson sein inzwischen zum Kultbuch gewordenes Kochbuch «Nose to Tail eating: A Kind of British Cooking» veröffentlicht. Darin erklärt er, dass kein Stück Fleisch zu schade sei, um damit zu kochen, und zeigt in über 60 Rezepten, wie vielseitig das Kochen mit fast vergessenen Zutaten sein kann. «Nose-to-Tail»-Eating will sagen, dass es dem Tier gegenüber unanständig wäre, es nicht von Kopf bis Fuss zu verwerten; es hält auch jenseits des Filets etliche nahrhafte Leckerbissen und Gaumenfreuden für uns bereit, sagt der mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Koch. In seinem renommierten Restaurant St. John in London bietet Henderson denn auch seit über zwanzig Jahren erfolgreich «Nose-to-Tail»-Gerichte an: Auf der Speisekarte finden sich zum Beispiel Herz und Nieren verschiedener Tiere, Schweinebacken und -ohren oder gleich ein ganzer Schweinskopf.

«Nose to Tail» in der Schweiz

Doch wie sieht es mit «Nose to Tail» in der Schweiz aus? Der Fleischkonsum von Herrn und Frau Schweizer betrug laut Proviande 2016 ganze 50,98 kg pro Kopf, was einer Gesamtmenge von 348 057 Tonnen Fleisch entspricht. Am liebsten essen wir Schweizer Schwein, dicht gefolgt von Geflügel und Rind, Edelstücke wie Filet oder Entrecote sind dabei am beliebtesten. 80 % dieser Menge stammt aus Schweizer Produktion, der Rest wird importiert. Leider ist die Produktion von Fleisch nicht gerade bekannt dafür, ressourcenschonend zu sein: Die Tiere brauchen Platz und viel Futter, das oftmals zusätzlich importiert wird, da die Schweizer Produktion nicht ausreicht. Das Importfutter stammt zudem häufig aus Regionen, wo für den Anbau von zum Beispiel Soja Regenwald abgeholzt wird. Das ergibt eine schlechte Ökobilanz. Es erstaunt deshalb nicht, dass es in der Schweiz mittlerweile immer mehr Philosophien im Food-Bereich





Gebratene Hühnerleber.



Das Rezept zur Zubereitung dieses Kalbsschwanzes finden Sie auf der Seite 23.

gibt, die einen ressourcenschonenderen Umgang mit unseren Nahrungsmitteln zum Ziel haben. Darunter fällt auch das Prinzip «Nose to Tail».

Bewusster Umgang mit dem Essen

Bei «Nose to Tail» geht es wie bereits erwähnt vor allem darum, das ganze Tier zu verwerten und ihm so den verdienten Respekt zu zollen. Bei den abgepackten Angeboten im Detailhandel laufen wir heute Gefahr, immer mehr den Bezug zum Produkt zu verlieren. Der Konsument vergisst, dass es sich auch bei den lustig geformten Chicken Nuggets um ein ehemaliges Lebewesen handelt. Diesem Empfinden will die «Nose-to-Tail»-Bewegung entgegenwirken: Es geht um die Achtung des Lebewesens und den bewussteren Umgang mit unserem Essen. Ganz im Sinne der Nachhaltigkeit soll möglichst alles Essbare am Tier verwertet werden. Der Branchenverband Proviande hat 2015 zusammen mit verschiedenen Partnern die Nose-to-Tail-Kampagne in der Schweiz lanciert. Mit Videos, ausführlichen Broschüren und vielen verschiedenen Rezeptideen soll das «Nose-to-Tail»-Eating gefördert werden. Auch die Nutztierschutz-Organisation KAGfreiland hat mit «All of it – Genuss mit Hirn und Herz» eine Kampagne für den Verzehr des ganzen Tieres ins Leben gerufen. Ebenfalls eine interessante Adresse ist die Webseite kuhteilen.ch.

Dort wird «crowdbutchering» betrieben oder eben eine «Kuh-Teilet». Dabei werden die nach strengen Biostandards gehaltenen Tiere (Rind, Schwein oder Lamm) erst dann geschlachtet, wenn all ihre Teile verkauft wurden. Damit wird gewährleistet, dass das gesamte Fleisch verwertet wird. Um den Konsumenten gegenüber transparent zu sein, aber auch um einen noch bewussteren Umgang mit Fleisch zu fördern, wird auf der Webseite nebst der Ohrmarken-Nummer auch der Name des Tiers publiziert – man weiss also ganz genau, wer da auf dem Teller landet.

Zurück zu den alten Geschmackswelten

Fehlt es eigentlich nur noch an der Zubereitung. Leider sind aber Rezepte wie Schmorbraten, Kutteln oder Schweinsohren etwas in Vergessenheit geraten. In unseren Breitengraden sind Innereien und Co. vor allem während der Metzgete im Herbst bekannt. Sie gelten allerdings nach wie vor als eine Spezialität, die man sich ab und zu einmal gönnt. Aus den Regalen der Detailhändler sind diese Fleischstücke aber weitgehend verschwunden. Aber genauso wie Fergus Henderson in England, besinnen sich auch in der Schweiz immer mehr Küchenchefinnen und -chefs auf diese vergessenen Fleischstücke und servieren auch ausserhalb der traditionellen Metzgetesaison Blut- und Leberwürste, Innereien oder «Suure Mocke». Das frühere Arme-Leute-Essen findet also langsam aber sicher den Weg zurück auf unsere Teller. Im Moment noch zögerlich und eher als Delikatesse im Restaurant, vielleicht aber schon bald wieder regelmässig aus der eigenen Küche. Wer sich auf «Nose-to-Tail»-Eating einlässt, entdeckt nämlich nicht nur tolle Rezepte, sondern auch neue Koch- und Geschmackswelten. Denn das Kochen mit ungewohnten Fleischstücken ist alles andere als langweilig oder gar schwierig. Zudem trägt man quasi nebenbei zu einem nachhaltigen und ressourcenschonenden Fleischverbrauch bei, fördert die regionale Produktion, erhält mehr Abwechslung auf dem Teller und kann Schätze aus Grossmutter's Küche wiederentdecken.

Auch wenn es vielleicht ein bisschen gewöhnungsbedürftig ist, ein Tier von der Nase bis zum Schwanz zu verzehren, sind die Argumente eindeutig und ein Umdenken unerlässlich, denn die Ressourcen, die es zur Fleischherstellung braucht, sind nicht unendlich. Mit dem Essverhalten kann ein jeder seinen Beitrag dazu leisten. Es müssen ja nicht gleich Kutteln oder Schweinefüsse sein, ein saftiger Schmorbraten am Sonntag kann schon einmal ein guter Anfang sein.

Nicole Hasler über «Nose to Tail»

In Nicole Haslers Welt dreht sich alles um Blut, Fett und Innereien. Die Zürcher Bloggerin wurde innerhalb kürzester Zeit zur Expertin für «Nose to Tail». Mit ihrem Unternehmen Eingefleischt GmbH unterstützt sie Berufsleute bei der Vermarktung vom Schnörli bis zum Schwänzli.

Nicole Hasler, erzählen Sie uns doch kurz, wer Sie sind.

Ursprünglich bin ich Ökonomin und habe vor drei Jahren den Blog zumfressngern.ch ins Leben gerufen, um meine Leidenschaft für gutes Essen zu teilen.

Ihr Blog befasst sich umfassend mit dem Thema «Nose to Tail». Wie sind Sie an diese Thematik geraten?

Ich hatte das grosse Glück, dass meine Eltern beide gute Köche sind und wir immer einen guten Dorfmetzger mit eigenem Schlachthäuschen hatten. Das war für mich normal und ich habe es nie gross hinterfragt. Das hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt: Die Leute können immer weniger kochen und die Zahl der Metzgereien sinkt. Heute kann man zu jeder Tageszeit ein Rindsfilet kaufen, aber für ein Pärchen Lammhoden muss man unter Umständen viel herumtelefonieren.

Wie beurteilen Sie das Thema persönlich? Was steckt für Sie dahinter?

Für mich ist die Entwicklung mit dem Fleisch (und Innereien) dieselbe wie mit dem Gemüse. Obwohl wir in der Schweiz so reich sind, beschränken wir uns auf ganz wenige Stücke. Es geht für mich nicht um einen Trend, sondern um gesunden Menschenverstand: Wir entziehen uns der Vielfalt und dem kulinarischen Reichtum des Lebensmittels Fleisch.

Aus welchen Gründen engagieren Sie sich so sehr dafür?

Wenn ich über Innereien spreche, dann leuchten meine Augen. Die Menschen spüren sofort, dass es mir ernst ist und dass ich mich mit viel Herzblut dafür stark mache. Ich bin eine gute Botschafterin für dieses Thema, und ich möchte mich auch für die Handwerksmetzger einsetzen, bevor es zu spät ist.

Was unternehmen Sie, damit ein Umdenken in der Gesellschaft oder beispielsweise bei den Metzgern stattfindet?

Dadurch, dass ich diesen Blog betreibe, habe ich mit diversen Leuten aus der Fleischbranche, aber auch aus der Gastronomie Kontakt und habe sie mit all meinen Fragen konfrontiert. Aus diesem



Nicole Hasler

© Hendrik Haase

Grund ist es wichtig, dass ich mein Wissen und meine Erfahrungen auch gegen aussen kommuniziere, denn ohne den Blog wäre ich oftmals gar nicht zu solch spannenden und lehrreichen Diskussionen gekommen. Inzwischen teile ich mein erworbenes Wissen im Rahmen von Workshops auch mit Gastronomen und Metzgern, in denen wir zusammen innovative Konzepte erarbeiten.

Viele Leute trauen sich nicht oder ekeln sich davor, Innereien oder anderes Unbekanntes zu kosten. Wie sensibilisieren Sie diese?

Viele Leute haben schlechte Erfahrungen mit den Rezepten von früher gemacht. Ich versuche, diese Innereien auf zeitgemässe Art in meinen Alltag zu integrieren, und schreibe darüber. Das macht andere neugierig, weil eben diese Produkte doch alle auch einen kulinarischen Wert haben.

Welches ist Ihr Lieblingsrezept/-gericht?

Ich glaube, man darf sich im Leben niemals auf eine Sache versteifen. Es gibt so viele Gerichte, die ich je nach Jahreszeit gerne esse. Jetzt zum Beispiel freue ich mich auf die Blutwurst-Saison...

Was unterscheidet Sie denn von den vielen anderen Foodbloggern?

Ich wollte einen Gegenpol zur aktuell ziemlich einseitigen Bloggerlandschaft schaffen. Der Blog ermöglichte mir, als unabhängige Akteurin die Fleischbranche kennenzulernen. Ich wollte einfach immer mehr, als «nur» ein paar hübsche Bildchen in die sozialen Medien stellen. Ich wollte die Leute inspirieren und dazu ermuntern, einen alternativen Weg zu wählen. Inzwischen habe ich das Beratungsunternehmen Eingefleischt GmbH gegründet, damit ich meine Passion für Tiere und das Lebensmittel Fleisch über den Blog hinaus vermitteln und noch enger mit der Branche zusammenarbeiten kann.

Ein wildes Duo

Reto und Marion Ettisberger haben das Panorama Restaurant Hertenstein im Jahr 1985 aufgebaut und 30 Jahre lang erfolgreich geführt, bis sie es im April 2015 ihrer Tochter Daniela und Schwiegersohn Martin Ettisberger übergeben haben. Die gewohnte Gastlichkeit und Topqualität des Hauses sowie die Berücksichtigung von marktfrischen und regionalen Produkten in bester Qualität ist unverändert – doch es gibt durchaus Unterschiede zu früher.



Reto Ettisberger, Sie waren von 1997 bis 2015 Mitglied der Gilde und haben jahrelang einen grossen Einsatz für die Gilde geleistet, wie zum Beispiel mit dem Risotto-Kochen während des alljährlichen Gilde-Kochtags oder bei der Mitorganisation der Gilde-GV 2005 in Aarau. Was bedeutet die Gilde für Sie?

Reto Ettisberger: Die Werte, die hinter der Gilde stehen, haben mich und meine Frau dazumal sehr angesprochen. Die Gilde repräsentierte unsere Vorstellungen und Ideale, wie man einen Gastrobetrieb führt und lebt. Es gefällt mir nach wie vor, dass nicht nur die Küchenleistung massgebend ist, sondern das Gesamtpaket wie beispielsweise die Gastfreundschaft und das Ambiente. Was ich auch sehr schätze, sind die Freundschaften, die sich während der Jahre mit Gilde-Kollegen ergeben haben.

Wie schwierig ist es für Sie, nicht mehr das letzte Wort bei Entscheidungen zu haben?

Reto Ettisberger: Da wir eine 5-jährige Übergangszeit mit beiden Generationen im Betrieb hatten, konnte ich einerseits gut übergeben und mich darauf einstellen, andererseits werde ich nach wie vor in Entscheidungen eingebunden und meine Meinung ist immer noch gefragt. Mit Stolz darf ich heute zusehen, wie die Jungen unseren Betrieb in unserem Sinne weiterführen.

Daniela Ettisberger, war es für Sie schon immer klar, dass Sie irgendwann das Restaurant übernehmen werden?

Daniela Ettisberger: Als kleines Kind wollte ich immer schon Köchin werden, aber im Teenageralter verlor der Beruf seine Coolness und ich entschied mich für eine Lehre als Hotelkauffrau. Nach einiger Berufserfahrung an verschiedenen Rezeptionen und der Weiterbildung an der Hotelfachschule wuchs in mir immer mehr der Wunsch, den Kochberuf doch noch zu erlernen. Im Rückblick war es das Beste, was ich machen konnte: Mit meiner Ausbildung und mit einem tollen Mann, der mich und meine Fähigkeiten perfekt ergänzt, lassen sich die täglichen Herausforderungen bestens meistern.

Sind bereits konkrete Unterschiede zu früher erkennbar?

Reto Ettisberger: Das Publikum ist definitiv durchmischter geworden. Durch die schrittweise Modernisierung, wie neue Stühle oder die modernen Feuerstellen, fühlen sich auch junge Menschen sehr angesprochen.

Daniela Ettisberger: Uns ist es wichtig, dass der Hertenstein ein Lokal ist, das alle Altersklassen anspricht. Ob in Jeans oder im Anzug, alle sollen sich bei uns wohl fühlen. Es soll Klasse haben, aber auf eine unkomplizierte Weise. Dafür haben wir den gesamten Webauftritt des Hertensteins überarbeitet und sind auch auf Facebook aktiv.

Sie haben sich sicherlich auch bereits mit dem Thema «Nose to Tail», der ganzheitlichen Verwertung eines Tieres, auseinandergesetzt.

Was halten Sie als Köche von dieser Thematik?

Daniela Ettisberger: Ich befürworte diesen Trend sehr, denn ich persönlich ziehe ein zart geschmortes Ragout einem Filet vor. Es benötigt einiges mehr an Fachwissen und Zeit, aus einem bindgewebereichen Stückli ein feines Gericht zu zaubern, als ein Stück Filet zuzubereiten.

Welchen Einfluss hat dies auf die Gastronomie und insbesondere auf das Panorama Restaurant Hertenstein?

Daniela Ettisberger: Bei uns im Betrieb werden noch immer Entrecote und Filet am meisten bestellt. An einem Wochenende mit Banketten bräuchten wir locker vier Rinder, da die Edelstücke nun mal nur zirka 3 Prozent des ganzen Tieres ausmachen. Als Ausgleich findet sich auf unserer Speisekarte zum Beispiel aber auch ein Hacktätschli, wie man es von früher kennt.

Wie könnte man das Bewusstsein dafür bei den Gästen wecken?

Reto Ettisberger: In unseren Anfängen haben wir auf frische ganze «Mischkratzerli» gesetzt, ebenso haben wir eine Zeitlang «Bollito misto» (Fleischbrühe mit Gemüse, Kartoffeln, Siedfleisch, Zungenwurst und Speck) angeboten. Beides haben wir aber wieder aufgegeben, da die Nachfrage nach Edelstücken grösser war. Vielleicht müssten wir solche Gerichte wieder aufnehmen und anbieten.



Das kombinierte Gericht von Daniela und Reto Ettisberger.

Geschmorte Rehhaxe mit Orangen-Gremolata

4 Rehhaxen • 5 dl Wildfond • 130 g Rüeblli, Knollensellerie und Zwiebel (in 1-cm-Würfeli geschnitten) • Rotwein • Salz, Pfeffer • Lorbeerblatt • Wacholder • 1 Orange (unbehandelt) • 3 Zweige Petersilie • 1 Zehe Knoblauch

Rehhaxen würzen und mit Mehl stäuben, rundherum anbraten in einem Rondeau, aus der Pfanne nehmen und das Röstgemüse schön anbraten, dann mit Rotwein ablöschen, etwas einkochen lassen, dann Wildjus dazugeben, Gewürze begeben und leicht abbinden, Haxen wieder zugeben und mit Deckel in den Ofen stellen, bei 100 Grad ca. 2,5 Stunden schmoren.

Garnitur

Mit dem Zestenmesser die gewaschene Orange abschälen, Zesten fein hacken, dann Petersilie und Knoblauch fein hacken, alles mischen, etwas salzen und dann über die schön mit Schmorsauce übergossenen Haxen streuen.

Wild-Hacktätschli mit Waldpilz-Apfel-Ragout und Calvadosauce

150 g Rehschulter • 150 g Wildschweinschulter • 90 g Weissbrot • 0,5 dl Vollmilch • 50 g Vollei • 80 g Rüeblli, Lauch, Knollensellerie (je ca. 1/3) • Thymian und Rosmarin fein gehackt • Paprika, Salz, Pfeffer • 100 g Waldpilze gemischt nach Geschmack • 1 Apfel, z.B. Cox Orange • wenig Butter • 3 dl Wild-Demi-Glace • 0,5 dl Vollrahm • 0,1 dl Calvados • Salz, Pfeffer schwarz • Thymian fein gehackt

Gemüse waschen und rüsten, Weissbrot mit Milch und Vollei übergiessen und aufweichen, Fleisch durch den Wolf lassen mit 5-mm-Scheibe, dann ein zweites Mal zusammen mit dem Gemüse und Brotgemisch durch den Wolf lassen. Masse gut verkneten und würzen, zu 4 Tätschli formen und in der Bratpfanne in Öl mit Farbe anbraten, dann noch ca. 7 Minuten im Backofen bei Heissluft bei 120 Grad durchziehen lassen. Die Wild-Demi-Glace aufkochen, mit Rahm und Calvados

verfeinern, abschmecken und mit den Tätschli schön anrichten.

Garnitur

Pilze säubern und rüsten, Apfel schälen, entkernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden, beides zusammen in der Bratpfanne in Butter anbraten, würzen, Thymian begeben und dann über die angerichteten Tätschli verteilen.



Hertenstein Panorama
Restaurant
5408 Ennetbaden
Tel. +41 56 221 10 20
www.hertenstein.ch



Kürbisschaumterrinerne im Wirsingmantel

Einlage und Mantel

5 Wirsingblätter, gross • 150 g Kürbis, geschält, gewürfelt • 50 g Kürbiskerne, gehackt

Füllung

200 g Kürbis, z. B. Muscat • 70 g Wirsing • 30 g Schalotten, gehackt • 120 ml Bouillon • 180 ml Vollrahm, geschlagen • 4 Blatt Gelatine • Salz • Pfeffer • wenig Olivenöl

Einlage und Mantel

Die grossen Wirsingblätter waschen, im Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abkühlen. Die Terrinenform mit Klarsichtfolie auskleiden und die Wirsingblätter auslegen, sodass sie jeweils 2 cm über den Rand hinausragen. Alles kühl stellen. Den Kürbis für die Einlage in ca. 5 mm grosse Würfel schneiden und bissfest kochen. Die Kürbiskerne in ein wenig kaltem Wasser einlegen.

Füllung

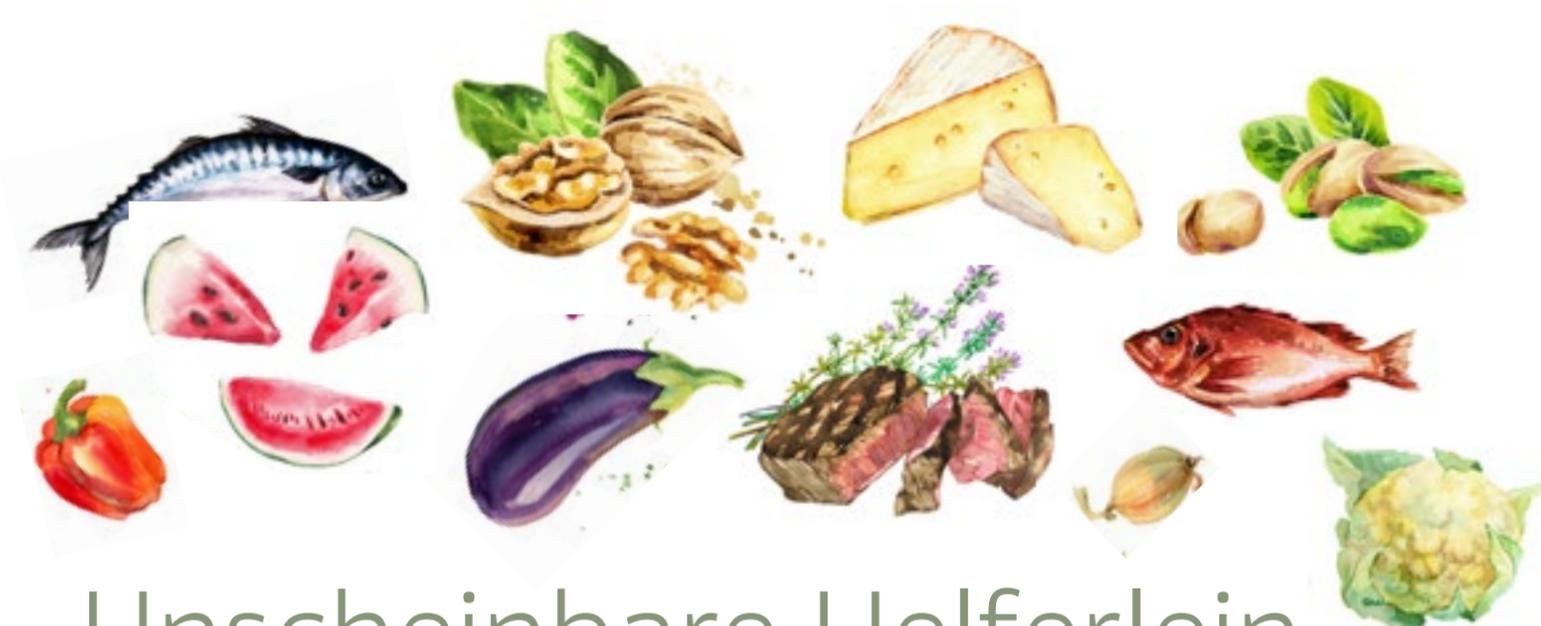
Den Kürbis und den Wirsing waschen und in kleine Stücke bzw. Streifen schneiden. Zusammen mit den gehackten Schalotten im Olivenöl andünsten, mit der Bouillon ablöschen und zugedeckt weich schmoren. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im Kürbispüree auflösen. Das Püree auf Eiswasser kalt rühren, bis



die Masse zu stocken beginnt. Sofort den geschlagenen Rahm untermengen. Die Kürbiskerne abschütten und mit den gekochten Kürbiswürfeln unter die Masse mischen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen und mit den hinausragenden Wirsingblättern zudecken. Mit Folie satt abdecken und 6 Stunden kühl stellen.

Anrichten

Die Terrine aus der Form stürzen, in 15 mm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit einem kleinen Saisonsalatbouquet anrichten und ausgarnieren.



Unscheinbare Helferlein

Bald geht es wieder auf die kältere Jahreszeit zu. Die Tage werden kürzer und kälter, das fordert unseren Körper und vor allem unser Immunsystem heraus. Vitamine und Mineralstoffe können da helfen.

Vitamine und Mineralstoffe sind lebenswichtig. Sie unterstützen unser Immunsystem, stärken unsere Knochen oder halten unsere Nerven in Schuss. Nehmen wir zu wenige zu uns, können Mangelerscheinungen auftreten, Prozesse im Körper laufen dann nicht mehr rund.

Mineralstoffe und Vitamine (mit Ausnahme von Vitamin D) sind Stoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Da sie aber für zahlreiche Prozesse benötigt werden, müssen wir sie täglich mit der Nahrung aufnehmen.

Enthalten sind diese beiden Stoffarten in den verschiedensten Lebensmitteln, vor allem in Gemüse und Früchten, aber auch Getreide und Fleisch. Wer auf eine vielseitige und ausgewogene Ernährung achtet und vor allem frische Zutaten verwendet, kann seinen Vitamin- und Mineralstoffhaushalt so auch ohne synthetische Ergänzungen im Lot halten. Die nebenstehende Tabelle gibt Auskunft über die verschiedenen Eigenschaften der wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe.

VITAMINE

B₁₂

Vitamin B12

Wofür: Nervensystem, Blutbildung im Knochenmark, Stoffwechsel im Gehirn, seelisches Wohlbefinden.

Woher: Grössere Mengen des Vitamins nur in Fleisch, Fisch (Makrele, Hering, Forelle, Lachs), Käse (Camembert).

C

Vitamin C

Wofür: Immunsystem, Haut und Bindegewebe, Sehstärke, Nerven, positive Stimmungslage, Konzentration, Schlaf, Stressbewältigung, Antioxidans.

Woher: Alle Früchte und Gemüse.

D

Vitamin D

Vitamin D wird bei Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Im Winter ist der Körper auf eine zusätzliche Zufuhr des Vitamins über die Nahrung angewiesen.

Wofür: Zähne, Knochen, gute Nerven und Immunsystem.

Woher: Fisch, Lebertran, Eigelb.

E

Vitamin E

Wofür: Blut, Augen, Fruchtbarkeit, schützt Zellen vor Zerstörung durch freie Radikale (natürliches Antioxidans).

Woher: Pflanzliche Öle und Fette (Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Sojaöl), Nüsse, Mandeln, Getreidekeime, Vollkornflocken und -brot.

MINERALSTOFFE

Ca

Kalzium

Wofür: Knochen, Stabilisierung der Körperzellen, Reizleitung von Muskeln und Nerven.

Woher: Käse, Milch, Joghurt, Kefir, Quark, Spinat, Broccoli und Grünkohl, Mineral- und Trinkwasser.

Mg

Magnesium

Wofür: Leistung und Ausdauer bei körperlicher Arbeit und Sport, Aufbau und Erhaltung des Skelettsystems, Steuerung von Muskel- und Nervenfunktionen.

Woher: Vollkornprodukte, Rohkost, Sojamilch, Schokolade, ungeschälter Reis, Haferflocken, Milch, Mineralwasser.

Fe

Eisen

Wofür: Transport und Speicherung von Sauerstoff im Blut, Konzentration und Leistung.

Woher: Blutwurst, Leber und Fleisch. Auch Pflanzen enthalten Eisen, das allerdings vom Organismus schlechter zu verwerten ist; reich an Eisen sind Weizenkleie, Vollkornprodukte, grüne Erbsen, Fenchel und Kräuter wie Thymian, Majoran, Pfefferminze, Dill, Salbei, Petersilie.

Zn

Zink

Wofür: Körpereigene Abwehrkräfte, Haut, Nägel, Haare, Potenz, Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit.

Woher: Rotes Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte.



Kulinarische Sonderlinge

Eine herzförmige Erdbeere, eine zweibeinige Karotte oder eine krumme Gurke findet man so gut wie nie im Supermarktregal – dabei stehen sie in Sachen Qualität ihren normkonformen Geschwistern in nichts nach.

Foodwaste ist kein neues Thema mehr. Wie schon im letzten Gilde-Magazin berichtet, landet rund ein Drittel unserer Lebensmittel im Abfall. Der grösste Teil wird in den privaten Haushalten weggeschmissen. Aber auch schon bevor die Lebensmittel in den Laden kommen, wird grosszügig aussortiert. Es gelten Qualitätsstandards für den Geschmack, aber auch für das Aussehen des Gemüses und der Früchte. Das wird vielen zum Verhängnis: Weisen sie eine Delle auf oder haben eine ungewöhnliche Form, werden sie nicht in die Verkaufsregale aufgenommen. Und das, obwohl sie sich geschmacklich nicht vom anderen Gemüse unterscheiden. Grund für die Aussortierung sind zum einen die Transportbedingungen – es lassen sich mehr Gurken in eine Kiste packen, wenn alle ungefähr gleich gross und gerade sind –, zum anderen haben die Detailhändler und schlussendlich auch die Kunden einen optischen Qualitätsanspruch. Und perfekt geformtes Gemüse sieht im Regal appetitlicher aus und kommt beim Kunden besser an.

Coop macht es vor

Das EU-Gesetz, welches die Normgrösse und -krümmung der Gurken vorschrieb, wurde zwar 2013 abgeschafft und den meisten Kunden dürfte heute durchaus bewusst sein, dass auch krummes Gemüse gut schmeckt. Trotzdem findet man es sehr selten im Supermarkt. In der Schweiz macht sich einzig Coop speziell für die unförmigen Produkte stark: 2013 wurde das Label «unique» ins Leben gerufen, unter dem in einzelnen Filialen zu gross oder zu klein geratenes Gemüse und Früchte angeboten werden – zu einem günstigeren Preis. In gewissen Filialen wurde das Angebot allerdings schon wieder zurückgezogen, da die Ware liegen blieb. Genau dieses Szenario ist auch die Befürchtung des Vereins der Schweizer Gemüseproduzenten (VSGP). Würden Supermärkte im grossen Stil zweitklassige, also nicht normkonforme Produkte anbieten, könnte dies dazu führen, dass die Kunden die Schweizer Ware liegen lassen und stattdessen auf Premiumware aus dem Ausland zurückgreifen. Das hätte nicht nur ökonomische, sondern auch ökologische Nachteile. Eine engere Zusammenarbeit zwischen Detailhändlern und Produzenten wäre deshalb wün-

schenswert. So könnte auf Ernteschwankungen reagiert werden und zum Beispiel mit überschüssigen oder nicht normkonformen Früchten Konfitüre hergestellt werden.

Die Sonderlinge schmecken genau gleich

Vielleicht fehlt es aber tatsächlich noch an der breiten Sensibilisierung der Kunden, denn diese haben schlussendlich, oftmals unbewusst, einen grossen Einfluss auf das Sortiment. Durch die hohen Ansprüche an Gemüse im Detailhandelsangebot lösen Kunden eine Kettenreaktion in der gesamten Lebensmittelkette aus. Ein verändertes Einkaufsverhalten und der vermehrte Griff zu weniger perfekt genormtem Gemüse könnte hier viel ändern. In dieser Hinsicht empfiehlt sich vor allem die Verbesserung der Kommunikation zwischen Produzent und Kunde. Wenn Produzenten ihre Ware beispielsweise direkt ab Hof verkaufen und so mit den Kunden ins Gespräch kommen, erfolgt die Sensibilisierung gleich an der Quelle. Der Kunde selbst wäre an dieser

Stelle sicher aufgefordert, seine ästhetischen Ansprüche an die Produkte ein bisschen zu senken und vermehrt direkt beim Produzenten einzukaufen.



Kulinarische Gemüsekörbe

Eine Initiative in Deutschland machte das Unternehmen «Etepetete», gegründet von zwei Wirtschaftsstudenten, die eigentlich nichts mit Lebensmitteln oder Nachhaltigkeit am Hut hatten. Um etwas gegen die Lebensmittelverschwendung zu unternehmen, kamen sie auf die Idee, Gemüsekörbe mit ausgesonderter, aber geschmacklich einwandfreier und bio-zertifizierter Ware anzubieten. Die Boxen sind mit saisonalem Gemüse ge-

füllt und können wöchentlich oder im 14-Tage-Rhythmus bestellt werden. Auf der dazugehörigen Webseite wird zudem jede Woche angegeben, woher das Gemüse stammt und warum es vom Detailhandel ausgesondert wurde. Interessant ist vor allem zu sehen, woher diese «Mängel» stammen: Meistens sind es nämlich Wetterbedingungen – die niemand beeinflussen kann.

Die Situation in der Schweiz

Auch in der Schweiz gibt es Biogemüse im Abo. Zwar gibt es (noch) keinen Liefersdienst, der sich auf «Misfits» spezialisiert hat, da aber die meisten dieser Angebote direkt von Bauernhöfen kommen, werden auch nicht handelstaugliche Produkte mit in den Korb verpackt und so ein wichtiger Beitrag im Kampf gegen Lebensmittelverschwendung geleistet.

Diese Projekte zeigen, dass jedes Gemüse und jede Frucht wunderbar schmecken und erfolgreich vermarktet werden kann, auch wenn es optisch vielleicht aus der Reihe tanzt.





Flinke Helfer für Ihre Küche

Gemüseschneider
Rotor Varimat Inox RGI

Küchenmixer Rotor
Gastronom GK900

Küchenmaschine
Lips Combirex
Junior 3

Aufschnittmaschine
Rotor AS350



ROTOR
Lips

Qualitätsprodukte für die
Schweizer Gastronomie

Rotor Lips AG • Postfach 270 • CH-3661 Uetendorf • 033 346 70 70 • www.RotorLips.ch • info@RotorLips.ch

Auch bei Ihrem Fachhändler erhältlich.



Individuell personalisierte **Karten** – kompetent mit Ihrem Angebot.

Vinojet – kompetent im Offenausschank Ihrer Weine.



Holen Sie sich diese Kompetenz – jetzt zum **Vorzugspreis!**



ABEGGLEN PFISTER AG, 6014 Luzern | 041 259 60 40 | verkauf@abegglen-pfister.ch | www.abegglen-pfister.ch



All day snacking

In der schnelllebigen Welt von heute erstaunt es nicht, dass sich auch das Essverhalten dem Zeitdruck angepasst hat. «Snackification», ein Trend, der wie so viele seinen Ursprung in den USA hat, zeigt deutlich, wie sich unsere Essgewohnheiten unserem Lebensstil angepasst haben.

Unsere Tage sind oft vollgepackt mit Terminen – man möchte möglichst viel in möglichst kurzer Zeit erledigen. So ist es wenig überraschend, dass sich auch unser Essverhalten diesem Zeitdruck unterzuordnen hat. Wir essen immer öfter viele kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Dieser Trend nennt sich «Snackification», zu Deutsch «Snackifizierung», dabei werden Mahlzeiten sozusagen zu Snacks verkleinert. Darauf ist auch die Lebensmittelindustrie aufmerksam geworden und bietet vermehrt Nahrungsmittel in praktischen Snackgrößen an oder kreiert gleich neue Snackvariationen mit ausgefallenen Zutaten.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist grundsätzlich nicht viel gegen das

Snacken einzuwenden. Über den Tag verteilt zu essen, kann sogar helfen, den Stoffwechsel anzukurbeln. Zudem wird der Blutzuckerspiegel konstant gehalten und die berühmten Nachmittagstiefs (die oft übermässiges Naschen zur Folge haben) können so vermieden werden. Es gilt allerdings zwei Dinge zu beachten: Wichtig ist, alle Mahlzeiten zu verkleinern, also auch die Standardmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen nicht zu gross zu gestalten, ungefähr 5-7 gleichgrosse Mahlzeiten täglich sind ideal. Zudem sollte darauf geachtet werden, dass der Zuckeranteil der Snacks nicht zu hoch ist. Am besten eignen sich deshalb selbstgemachte Snacks, die sich leicht zu Hause vorbereiten lassen.

SÜSS

- Zuckerfreies Müesli mit Früchten
- Ricotta mit Kakaopulver (zuckerfrei)
- Hüttenkäse mit Zimt und Äpfeln
- Frische Früchte (z.B. Trauben, Blaubeeren, Aprikosen)
- Nüsse und Kerne (ohne Salz)
- Dunkle Schokolade (min. 60% Kakaoanteil)

SALZIG

- Frisches Gemüse (z.B. als Sticks) mit Joghurt-Dip
- Knäckebrot mit fettarmem Frischkäse und Gurken
- Reiswaffeln
- Tomaten mit Balsamico und Basilikum



Stump's Alpenrose
9658 Wildhaus
Tel. +41 71 998 52 52
www.stumps-alpenrose.ch

Hirsch-Carpaccio mit Nüsslisalat an Balsamico-Dressing

Hirschbeize

20 g Salz • 15 g Zucker • 10 g zerdrückte Wacholderbeeren • 5 g zerdrückte weisse Pfefferkörner • 1/2 Abrieb einer Zitrone • 1/2 Abrieb einer Orange • 1 Zweig Thymian • 300 g Hirschfleisch • 200 g Nüsslisalat

Balsamico-Dressing

10 g gemischte Kräuter • 50 g Balsamico • 50 g Wasser • 60 g Olivenöl • 30 g Zwiebeln • Salz und Pfeffer

Hirschbeize

Das Hirschfleisch mit der Beize 4 Stunden bei Zimmertemperatur und anschliessend 8 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Danach die Beize entfernen und das Fleisch anfrieren, damit es sich besser schneiden lässt.

Balsamico-Dressing

Den Nüsslisalat waschen und rüsten, Kräuter waschen und fein hacken, Zwiebeln fein schneiden. Den Essig, Zwiebeln, Wasser und die Kräuter vermischen, anschliessend das Olivenöl fein darunter rühren und abschmecken.



Eingefleischt GmbH
Nicole Hasler
www.zumfressngern.ch
hasler@eingefleischt.ch

Persisch geschmorter Kalbsschwanz mit Linsen und Limonen



650 g Kalbsschwanz • Sonnenblumenöl • 1 gehackte Zwiebel • 1 gepresste Knoblauchzehe • 1/2 EL Tomatenmark • 1/2 Dose Pelati • Wasser • 1 TL Kurkuma • 1 Prise Safran • 1/4-1/2 TL Zimt • Kreuzkümmel nach Belieben • 1 Lorbeerblatt • 1-2 kleine, getrocknete schwarze Limonen • 1 Prise Zucker • Salz und Pfeffer • 150 g rote Linsen

Den Kalbsschwanz portionieren: Dazu einfach mit den Fingern die weiche Stelle zwischen den Knochen abtasten und dort einschneiden.

Das Fleisch portionenweise in einem Dampfkochtopf in Öl rundum anbraten, bis es schön braun ist. Das Fleisch aus dem Topf heben und die Zwiebeln darin anbraten. Kalbsschwanz und restliche

Zutaten, ausser die roten Linsen, hinzugeben. Mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch vollständig bedeckt ist. Anschliessend auf dem 2. Ring im Dampfkochtopf 30 Minuten garen, dann die Linsen hinzufügen.

Ein kleiner Nachteil beim Kochen im Dampfkochtopf ist, dass die Sauce immer nachträglich noch etwas eingedickt werden muss, deshalb sollte man beim Kochen im Dampfkochtopf weniger Flüssigkeit verwenden. Es gibt allerdings einen Trick: rote Linsen. Gibt man zum Schluss zirka 150 g Linsen bei, saugen sie die Flüssigkeit auf. Rote Linsen zerfallen schnell, das ist beim normalen Kochen ärgerlich, aber bei der Sauce von Schmorgerichten kommt diese Eigenschaft gelegen – die Linsen machen die Sauce sämig. Ein weiterer Vorteil der Linsen ist, dass man so den Fleischanteil reduzieren kann.

Nach 15 bis 20 Minuten sind die Linsen gar. Eine der nun weichen Limonen ausdrücken, damit der säuerliche Saft von der Sauce aufgenommen werden kann. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Falls nötig noch mit einer Prise Zucker verfeinern.

Alternative Fleischstücke sind Lammhals, Lammhaxe, Hals vom Kalb, Gitz- oder Kaninchenragout (Achtung: unterschiedlich lange Schmorzeiten).

Tipp

Zum Schmorgericht passt Basmatireis. Und wem der Basmatireis zu langweilig ist, der packt Sauce und ausgelöstes Fleisch mit ein bisschen Joghurt in ein Stück Fladenbrot.

Verkleidung	Ort an der Gottlinie	bedienen, auf-tischen	beste Zimt-sorte	Verzierung	Schoss-hund	Wachs-salbe	arab. Volks-stamm	ein Edelgas	engl.: Ingwer	ruhige innere Haltung
				franz.: Gemisch						Abtei in Ober-bayern
Atom-meiler						Reini-gungs-mittel				
tschech. Name von Brünn				Schutz-herren-amt, -würde						
höchster Berg der Erde: Mount ...						Furcht				
be-stimmter Artikel										
franz.: Weih-nachten	inhalts-los		Oregano, Wilder Majoran							
Leucht-diode (engl. Abk.)										
Stadt in Nevada		nordwest-russisches Gewässer								
Grund-nah-rungs-mittel	Spiel-karte (franz. Blatt)		durch-zeichnen							
Elan, Schwung (amerik.)										
Abk.: Inf. Garten-bauaus-stellung				wert-volle Holzart	ugs.: Rote Rübe	nord. Götter-ge-schlecht	auf der Spitze stehendes Viereck	Gemein-de im Bezirk Aarau		
Genuss-mittel, Priem								Zitter-pappel		
Hptst. von Drente/ Niederl.							höchster Berg des Alpstein-massivs			
Greif-vogel								Vorsilbe: fern (griech.)		
Boden-vertiefung								Bereit-schafts-mediziner		

Wir verlosen Gilde-Übernachtungen im Gesamtwert von CHF 1514.-

PREIS
1 Übernachtung für 2 Personen im Hotel Alpenblick in Wilderswil, inkl. Frühstücksbuffet, Kitchen-Party und einem 5-Gang-Gourmetmenu im Wert von CHF 676.-

PREIS
1 Übernachtung und 1 romantisches Abendessen für 2 Personen inkl. Bahnfahrt im Berggasthaus Niederbauen (auf 1575 m ü.M.) in Emmetten, im Wert von CHF 440.-

PREIS
1 Übernachtung für 2 Personen in der Stump's Alpenrose in Wildhaus, inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, Menu à la carte (3 Gänge) und Zugang zum Wellnessbereich im Wert von CHF 398.-

Herzliche Gratulation den Gewinnern des letzten Rätsels (Lösungswort: NATURWEIN):
 1. Preis: Bättig Patrick, Wesemlinring 34, 6000 Luzern
 2. Preis: Baumann Adrian, Eien 7a, 6042 Dietwil
 3. Preis: Ulber Evelyn, Baumgartenstrasse 5, 8902 Urdorf

Fast wie bei Euromillions: Dieses Mal mit Super-Jackpot!

PREIS



Hotel Alpenblick in Wilderswil BE

Geniessen Sie Tradition, Ruhe und kulinarische Köstlichkeiten in unserem 400 Jahre alten Berner-Oberländer-Haus. Übernachten Sie in unserem Doppelzimmer «Alpenglück» und lassen Sie sich von einem Frühstücksbuffet, einer Kitchen-Party, wo Sie einen Aperitif und eine Rösti selber zubereiten können, und von einem 5-Gang-Gourmetmenu begeistern. Dank der Gemütlichkeit und einer mehrfach ausgezeichneten Küche steht einem genussreichen Aufenthalt nichts im Wege.

Hotel-Restaurant Alpenblick • 3812 Wilderswil-Interlaken
 Telefon +41 33 828 35 50 • www.hotel-alpenblick.ch

PREIS



Berggasthaus Niederbauen in Emmetten NW

Frei nach dem Motto «Kulinarik auf 1575 m ü.M.» verwöhnen wir Sie am Fusse des Niederbauen bei einem romantischen Abendessen mit Weinbegleitung. Zudem können Sie in unserer Bergsuite übernachten und bis spätabends das wunderschöne Panorama der ganzen Zentralschweiz geniessen. Eine traumhafte Aussicht, raffinierte, marktfrische Küche und ein herzlicher Service warten auf Sie.

Berggasthaus Niederbauen • 6376 Emmetten
 Telefon +41 41 620 23 63 • www.berggasthaus-niederbauen.ch

PREIS



Stump's Alpenrose in Wildhaus SG

Lassen Sie den Stress zuhause, geniessen Sie die Zeit miteinander und erleben Sie gemeinsam etwas Schönes in unserem gastfreundlichen Haus. Nebst der Übernachtung im Himmelbett, einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und einem 3-Gang-à-la-carte-Abendessen kommen Sie in den Genuss eines Prosecco-Apéros mit Häppchen im Wellnessbereich und einer Stunde privater Nutzung des Wohlfühlbereichs. In der Stump's Alpenrose sind Sie am richtigen Ort.

Stump's Alpenrose • 9658 Wildhaus
 Telefon +41 71 998 52 52 • www.stumps-alpenrose.ch

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Name / Vorname _____

Adresse _____ PLZ/Ort _____

Talon mit Lösungswort einsenden an Gilde-Geschäftsstelle, Blumenfeldstrasse 20, 8046 Zürich oder per E-Mail an gilde@gastrosuisse.ch Teilnahmeschluss: 28. Februar 2018. Barauszahlungen der Gilde-Preise sind nicht möglich. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe.



Alp- & Berghotels Schweiz

ECHTE HOTELPERLEN IN DEN SCHÖNSTEN BERGREGIONEN

Die kleinen Alp- und Berghotels bieten einzigartige Erlebnisse und Geschichten. Jedes der rund 90 Hotels ist ein Unikat. Die sonst üblichen Hotelsterne und Standards spielen keine Rolle. Im Buch werden Schweizer Hotels und Berggasthöfe porträtiert, die für ein authentisches Ambiente sorgen. Da ist der kleine Berggasthof auf 2500 Meter über Meer, den man nur zu Fuss erreicht. Oder das Alphotel im Appenzell, wo der Bergkäse gleich neben den Gästezimmern lagert, wo Wasser und Strom eine Rarität sind, wo sich die Gastgeber höchstpersönlich um das Frühstück kümmern. Oder das altherwürdige Grandhotel auf der Passhöhe, wo Schweizer Hotelgeschichte geschrieben wurde. Oder das kleine, modern eingerichtete Design- und Kunsthôtel im Unterengadin, wo sich der Gast im heissen Hot Pot auf der grünen Alpwiese erholt...

Die schönsten Alp- und Berghotels der Schweiz, echte Hotelperlen, abseits der grossen Tourismuszentren – präsentiert vom bekannten Hoteltester Hans R. Amrein.

336 Seiten, 14,3 x 21,4 cm, gebunden, Softcover
Mit 558 Abbildungen
ISBN 978-3-85932-846-4
CHF 39.- / EUR 30.-



Online mit 20% Rabatt bestellen:
www.weberverlag.ch. Gutscheincode «Gilde»

Bestellung

Bitte senden Sie mir ___ Ex. «Alp- & Berghotels Schweiz» zum Preis von je CHF 39.- / EUR 30.- (inkl. Versandkosten).
ISBN 978-3-85932-846-4

WEBERVERLAG.CH

Talon einsenden/faxen an: Werd & Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online oder per Mail: www.weberverlag.ch, mail@weberag.ch

Name/Vorname _____
Adresse _____
PLZ/Ort _____
Datum _____ Unterschrift _____

gilde



Zartes Fleisch und kein Stress in der Küche – der Hold-o-mat 411 gart über Nacht und hält qualitätsverbessernd warm.

Kontakt

Hugentobler Schweizer Kochsysteme AG
Gewerbstrasse 11, 3322 Schönbühl

Telefon +41 848 400 900

www.hugentobler.ch



Hold-o-mat 411: Das Schweizer Warmhaltegerät – Qualität in jeder Beziehung

In unzähligen Küchen Europas ist er nicht mehr wegzudenken und Starkoch Anton Mosimann nennt ihn denn auch «die beste Erfindung seit dem Feuer». Die Rede ist vom Hold-o-maten – eine Erfolgsgeschichte ...

Der Champion von Hugentobler.
Seit 1995 ungeschlagen, jetzt neu überarbeitet.

1995 stellte Hugentobler den ersten Hold-o-maten vor. 2006 wurde das Gerät mit dem ICD-Award zur besten Erfindung in Europas Profiküchen gekürt. Mittlerweile begeistern 30 000 Geräte die Spitzenköche in aller Welt. Kein Wunder: Der Hold-o-mat ist Weltmarktführer in Bezug auf Temperaturgenauigkeit, Entfeuchtung und Qualitätssteigerung der Speisen.

Einsatz

Qualitätssteigerndes Warmhalten zum Brechen von Arbeitsspitzen, schonendes Niedertemperaturgaren bei stiller Hitze und Garen «über Nacht».

Clevere Neuerungen

- Der zusätzliche Einschub sorgt für zusätzliche Kapazität (4× 1/1 GN).
- Die optionale Kerntemperatursonde wird magnetisch gekoppelt und wird automatisch erkannt.
- Das OLED-Display sorgt für perfekte Übersicht und einfaches Programmieren.

Einzigartig schweizerisch

In der Schweiz entwickelt und hergestellt, steuert der Hold-o-mat 411 Temperatur und Feuchtigkeit wie kein anderes Niedertemperatur- und Warmhaltegerät mit einer Genauigkeit von +/- 1 Grad.

Unerreicht energieeffizient.

Der Hold-o-mat 411 wird mit 230 V Strom betrieben und verhindert so Spitzenbelastungen. Für das Garen von Roastbeef benötigt er zum Beispiel nur 0,4 kW/h. Ein Kombiteamer verbraucht im Vergleich dazu die 18-fache Energiemenge. Damit bleibt der Hold-o-mat unerreicht in Sachen Energieeffizienz.

Hold-o-mat® 411 Gold Edition

Elodie Manesse gewann am Goldenen Koch 2017 einen goldenen Hold-o-maten. Das war der Startschuss für die Hold-o-mat® 411 Gold Edition, eine weltweit limitierte Sonderausgabe von 50 Exemplaren.

www.holdomat.com



Ein Bekenntnis zum Produktionsstandort Schweiz: der Hold-o-mat 411 wird in der Schweiz entwickelt und hergestellt.

Hold-o-mat 411 Gold Edition

«Nose to Tail» – mehr als Filet, Entrecote & Co.

Zwischen Schnörkli und Schwänzli gibt es abseits von Filet, Entrecote & Co. noch eine Vielzahl an schmackhaften Alternativen, die man sich nicht entgehen lassen sollte. Die lange vernachlässigten Fleischstücke werden heute als traditionelle, herzhaftere Gerichte aus Grossmutter's Küche wieder neu entdeckt oder sorgen als moderne, innovative Kreationen für überraschende Geschmackserlebnisse.

Zu Zeiten unserer Grosseltern war es durchaus üblich, ein geschlachtetes Tier so ganzheitlich wie möglich zu verwerten. Aus unterschiedlichen Fleischstücken entstand eine Vielfalt an schmack-

haften Gerichten. Unser Fleischkonsum sowie der Wert der einzelnen Fleischstücke haben sich seither immer mehr verändert. Edelstücke gewannen zunehmend an Beliebtheit, und Gerichte, die in

der Zubereitung etwas aufwendiger sind, finden leider immer seltener den Weg auf unsere Teller.

Wer sich aber auf die «Nose to Tail»-Küche einlässt, sorgt für mehr Abwechslung und erlebt eine überraschende Geschmacksvielfalt. Die Zubereitung der unzähligen Fleischstücke zum Schmoren, Garen oder Sieden verlangt zwar etwas mehr Zeit, muss aber weder anspruchsvoll noch schwierig sein.

«Nose to Tail» fördert einheimische Produkte, erhöht den regionalen Versorgungsanteil und garantiert einen nachhaltigen und verantwortungsvollen Fleischgenuss. Der Verzehr aller essbaren Fleischstücke eines Tieres zeugt von Respekt gegenüber dem Tier sowie von Wertschätzung für eine wertvolle Ressource.

Weitere Informationen zum Thema:
www.lets-meat.ch
www.schweizerfleisch.ch



Kontakt

Proviande Genossenschaft
Brunnhofweg 37, 3001 Bern
Tel. +41 31 309 41 11
www.proviande.ch



Der feine Unterschied.

Interessante und kulinarische Anlässe

Neben der kulinarischen Küche, mit welcher unsere Gilde-Köche Sie verwöhnen, werden Sie durch das ganze Jahr hinweg immer wieder von speziellen Angeboten und Anlässen der verschiedenen Gilde-Betriebe unterhalten und überrascht. Von der Buure-Metzgete und dem Theaterdinner bis hin zur feierlichen Silvesterparty – es ist für jeden etwas dabei.



Rock & Dine mit Stonewashed
20. Januar 2018, ab 19 Uhr
Landgasthof Linde, Berschis

Ein besonderer Leckerbissen in unserem historischen, über 100 Jahre alten Saal: Wine & Dine Events der besonderen Art. Fünfmal im Jahr werden spezielle Feinschmeckermenus serviert, begleitet von auserlesenen Weinen. Dazu werden Sie von Musik (Jazz, Blues, Rock) oder Theateraufführungen unterhalten. Die Events beginnen immer um 19.00 Uhr.



Grand Diner Musical
25. Januar 2018, ab 19 Uhr
Hotel Alfa Soleil, Kandersteg

Erleben Sie während der Belle-Epoque-Woche in Kandersteg einen unvergleichlichen Abend mit einem Apéro Riche, Mousseux und einem 5-Gänge-Menu nach Maître Auguste Escoffier. Der Anlass wird musikalisch begleitet durch den 16-Stimmen-Chor Sound Agreement.



das theaterdinner
19. Januar / 16. März 2018
jeweils ab 18 Uhr
Restaurant Freihof, Wettingen

Geniessen Sie im Restaurant Freihof ein saisongerechtes 3-Gang-Menü und anschliessend im Gluri Suter Huus ein Figurentheaterstück. Ein kulinarisches und kulturelles Vergnügen für jedermann.

Mehr Informationen zu den Anlässen finden Sie unter:
www.gilde.ch/de/aktuelles/anlaesse

Eine Auswahl der kommenden Anlässe unserer Gilde-Betriebe:

24. November 2017 – 28. Januar 2018
Festival des fruits de mer
Restaurant Seegarten, Kreuzlingen

12. Dezember 2017
Schnitzelparty
Ambiance Hotel-Restaurant, Zermatt

5. Januar – 14. März 2018
Original Twanner Treberwurstplausch
Hotel Bären, Twann

8. Januar 2018
Gastro-Silvester
Landgasthof Seelust, Egnach

11. – 13. Januar 2018
Buure-Metzgete
Restaurant Adler, Küssnacht

13. Januar 2018
Binders Hof Zimeri-Tartar-Fest
Ambiance Hotel-Restaurant, Zermatt

18. – 20. Januar 2018
Buure-Metzgete
Restaurant Adler, Küssnacht

19./20. Januar 2018
Wein & Dine
A Pro Schlossrestaurant, Seedorf

24. Januar – 4. Februar 2018
Innereienwoche
Alpenblick Hotel Restaurant Gourmet, Wilderswil

30. Januar 2018
Klangzyklus
Stump's Alpenrose, Wildhaus

9. Februar – 18. März 2018
Hola es el tiempo de la paella
Fischbeiz Alte Post, Kaiserstuhl

Jeden Mittwoch
Fischabend
Hotel Posta, Sedrun/Rueras

**Wir schwören
auf 100 % Eier
aus Schweizer
Freilandhaltung!**



**Besuchen Sie uns
an der Igeho 2017
Halle 1.2, Stand D055**



100 % Voll-Ei aus Schweizer Freilandhaltung!
Seit August 2011 setzt die Pasta Premium AG mit ihren bekannten Schweizer Traditionsmarken **ERNST** und **BSCHÜSSIG** auf Eier aus Schweizer Freilandhaltung. Das runde „Voll-Ei Siegel“ zeigt auf jeder Verpackung gut sichtbar, dass in den 3-Eier Teigwaren der Marken **ERNST** und **BSCHÜSSIG** ausschliesslich Voll-Eier aus Schweizer Freilandhaltung verarbeitet werden. Dies ist gerade in Anbetracht des aktuellsten Lebensmittel-Skandals mit Eiern in und aus der EU das wichtigste Qualitätsmerkmal, denn wir sind davon nicht betroffen.
Zu Anfang war es wegen Lieferengpässen bei den Eierhändlern nicht möglich alle Eier mit Freilandqualität aus der Schweiz zu beziehen. Heute aber können wir, als Einzige in der Branche, mit noch mehr Schweizer Qualität und gelebter Nachhaltigkeit überzeugen! Durch unser Engagement können jährlich mehrere 10'000 Hühner ein Leben ausserhalb von engen Käfigen führen.

Viele Gastronomen und deren anspruchsvolle Gäste haben es schon längst entdeckt. Neben bestem Schweizer Fleisch, Schweizer Gemüse und anderen nachhaltigen Produkten, darf man gerade bei den Teigwaren nicht auf gute Schweizer Qualität verzichten. **ERNST** Teigwaren werden seit über 150 Jahren in der Schweiz produziert und darauf sind wir stolz! Überzeugen Sie sich von der Qualität unserer **kochfesten Teigwaren-Spezialitäten** und vielem mehr an unserem **Stand D055 in der Halle 1.2** an der **Igeho 2017** vom 18. bis 22. November.
Erhältlich sind die speziell für die Gastronomie ausgelegten Grossverpackungen der Marke **ERNST** in allen nationalen und vielen regionalen Grossverteilern sowie Abholmärkten. Ebenso die beliebten Schweizer 3-Eier Teigwaren der Marke **BSCHÜSSIG**, diese sind vor allem im Detailhandel oder in unserem Online-Shop erhältlich: **www.pastaplus-shop.ch** - Ein Klick und Pasta!
Mehr Informationen unter **www.pasta-premium.com**, oder kontaktieren Sie uns unter **customerservice@pasta-premium.com**.



Lammhoden – ein Tatar



Zutaten
4 Lammhoden • Salz • 2 Lorbeerblätter • Zitronensaft nach Belieben • 3-4 TL mildes Olivenöl • feingehackter Peterli

Zubereitung
Rohe, ungeschälte Lammhoden in einem Sud mit Salz und Lorbeer für ca. 8 Minuten pochieren.

Dann die äussere Haut entfernen, das innere Fleisch in feine Würfelchen schneiden und mit Olivenöl, etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.

Tipp
Das Wasser nicht zu stark erhitzen, da die äussere Haut schnell reissen kann. Dann entweicht die Feuchtigkeit und das Organ droht gummig oder gar zäh zu werden.




Restaurant zum
grünen Glas
8001 Zürich
Tel. +41 44 251 65 04
www.gruenesglas.ch

Tarte Tatin von der Birne mit Pistazien

Kristallzucker, zum Bestreuen der Form •
30 g Butter, weich, in Würfel geschnitten •
800 g reife Birnen (Trévoux oder Guyot),
geschält, halbiert und entkernt

Flöckchen

80 g Butter • 40 g Zucker • 1 EL Vanille-
zucker

Teig

1 Blätterteig (Durchmesser 32 cm), ausge-
wallt • nach Belieben Pistazien, gehackt •
etwas Vanille-Doppelrahm • 1 Kugel
Glace, nach Belieben

Den Boden einer Glasform mit Zucker be-
streuen, im Ofen bei 220 °C hellbraun ka-
raramellisieren und abkühlen lassen. Den
Zucker mit der Butter bestreichen. Die
Birnen in dünne Scheiben schneiden, so-
dass sie unten noch zusammenhalten.
Mit der Schnittfläche nach unten dicht



nebeneinander legen, sodass keine Zwi-
schenräume entstehen.

Flöckchen

Alle Zutaten von Hand verkneten und
gleichmässig über die Birnen verteilen. In
den 180 °C heissen Backofen schieben und
ca. 30 Minuten backen. Die Birnen müs-
sen durch und durch karamellisieren. Die
Form aus dem Ofen nehmen und abküh-
len.

Teig

Den ausgewallten Blätterteig mit einer
Gabel dicht einstechen und über die Bir-
nen legen (mindestens 1 cm grösser als
die Form). Den Teigrand dem inneren

Formrand entlang leicht andrücken. Auf
der zweituntersten Einschubleiste in den
200 °C heissen Ofen schieben und ca. 15
min. goldbraun backen, bis der Teig schön
braun ist.

Anrichten

Den Kuchen noch heiss auf eine Platte
stürzen und mit Pistazien am Rand ent-
lang bestreuen. Etwas Vanille-Doppel-
rahm und eine Kugel Glace dazu servie-
ren.

Tipp

Anstelle einer Glasform den Boden eines
Backblechs fetten und exakt mit Backpa-
pier belegen.





Berufe im Gastgewerbe

Die Gilde engagiert sich nachhaltig in der Berufsbildung. Eine Lehre in einem Gilde-Betrieb zeichnet sich durch eine ganzheitliche, seriöse und fundierte Ausbildung aus. Dies zeigt das Beispiel von Sarah Schweizer, der frischgebackenen Restaurationsfachfrau aus dem Landgasthof Schönbühl.



Sarah Schweizer (links) und Corinne Eckert-Gerber.
Bild: Peter Brand



Gilde-Koch René Kaufmann bei der Lehrabschlussfeier von Gastro St. Gallen.
Bild: Jan Oswald

Im Sommer 2017 hat Sarah Schweizer die Lehre zur Restaurationsfachfrau EFZ erfolgreich abgeschlossen. Und sie ist sich sicher, dass sie auch weiterhin in der Gastronomie arbeiten will – vorerst bis zum Ende des Jahres im Gilde-Betrieb Landgasthof Schönbühl in Urtenen-Schönbühl. Danach will sie weiterziehen, um Berufserfahrungen zu sammeln. Zum Beispiel in einem Fünfsternebetrieb im Ausland oder auf einem Kreuzfahrtschiff.

Im Restaurationsfach fasziniert sie vor allem, dass sie mit den unterschiedlichsten Menschen aller Altersgruppen zu tun hat und ihnen eine Freude bereiten kann, oder auch die Arbeit im Team. Denn nur wenn das ganze Team zusammenarbeitet, kann die Zufriedenheit der Gäste erreicht werden.

Unterstützung erhielt sie während ihrer Lehrzeit von Corinne Eckert-Gerber, der Gastgeberin vom Landgasthof Schönbühl. Der Familienbetrieb bildet nun bereits seit 30 Jahren Lernende aus und will diese Tradition auch weiterhin aufrecht erhalten. Für Corinne Eckert-Gerber ist es wichtig, dass die Lernenden alle Facetten der Ausbildung kennenlernen und später selber ausführen können. So beginnen die Restaurationsfachfrauen/-männer mit dem Servieren eines Kaffees, Empfehlen eines Gipfeli und dem Einkassieren, bis sie zum Ende der Lehre selber Weine empfehlen oder Tatar zubereiten können.

Das Wichtigste im Gastgewerbe ist aus Eckert-Gerbers Sicht jedoch Folgendes: Wer mit Menschen arbeitet, muss sie

auch mögen. Alle anderen Fachkompetenzen können eingeübt und trainiert werden.

Quelle: Erziehungsdirektion Bern.

Interessiert an einer Lehrstelle?

Die Gilde-Betriebe bieten zahlreiche Ausbildungen in der Gastronomie an. Alle Informationen zu den Ausbildungen im Gastgewerbe finden Sie auf berufehotelgastro.ch. In unseren Gilde-Betrieben kommen Sie in den Genuss einer seriösen und umfassenden Ausbildung direkt in Ihrer Region. Informationen zu den einzelnen Betrieben finden Sie auf unserer Webseite www.gilde.ch oder senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen zu, wir leiten diese gerne an unsere Betriebe weiter.



- Thomas Aeschlimann, Koch EFZ, Schangnau BE
- Luca Albanese, Koch EFZ, Teufen AR
- Vivienne Ammann, Köchin EFZ, Rorschacherberg SG
- Jasmin Anderegg, Köchin EFZ, Mosnang SG
- Nadine Antener, Restaurationsfachfrau EFZ, Langnau i. E. BE
- Lea Bachmann, Köchin EFZ, Kaiserstuhl AG
- Lara Bannwart, Köchin EFZ, Oberriet SG
- Michaela Berger, Köchin EFZ, Langnau i. E. BE
- Larissa Bernold, Köchin EFZ, Zürich ZH
- Tamara Bindt, Restaurationsfachfrau EFZ, Niedergösgen AG
- Jonas Bleiker, Koch EFZ, Wildhaus SG
- David Bösch, Koch EFZ, Rigi Kaltbad LU
- Jasmin Bösch, Köchin EFZ (Kantonsbeste), Berg TG
- Michaela Britt, Restaurationsfachfrau EFZ, Langnau i. E. BE
- Lars Brühwiler, Koch EFZ, Emmenmatt BE
- Katja Bunsen, Hotelfachfrau EFZ, Egnach TG
- Leonardo Carvalho, Koch EFZ, Davos GR
- Patricia Coulin, Köchin EFZ, Weinfeldten TG
- Christian Dietrich, Koch EFZ, Andiast GR
- Anna Dolder, Restaurationsfachfrau EFZ, Langnau i. E. BE
- Nicole Eigenmann, Restaurationsfachfrau EFZ, Egnach TG
- Nadin Falasca, Hotelfachfrau EFZ, Langnau i. E. BE
- Deborah Fluri, Köchin EFZ, Holderbank SO
- Leandra Freund, Köchin EFZ, Oberriet SG
- Dominik Germann, Koch EFZ, Sulgen TG
- Simon Haller, Koch EFZ, Eich LU
- Florian Hasenohr, Restaurationsfachmann EFZ, Rorschacherberg SG
- Vanessa Hauser, Köchin EFZ, Leuggern AG
- Christoph Högger, Restaurationsfachmann EFZ, Wildhaus SG
- Flavia Hostettler, Restaurationsfachfrau EFZ, Urtenen-Schönbühl BE
- Sharmaine Kandula, Restaurationsfachfrau EFZ, Zürich ZH
- Monya Klötzli, Restaurationsangestellte EBA, Kandersteg BE
- Zoe Koch, Restaurationsfachfrau EFZ (mit Ehrenmeldung), Eich LU
- Raphael Künzli, Koch EFZ, Hirzel-Sihlbrugg ZG
- Tom Lehmann, Koch EFZ, Utzenstorf BE
- Ismaël Lehmann, Koch EFZ, Le Pont VD
- Andreia Magalhaes da Silva Lopes, Restaurationsfachfrau EFZ, Meiringen BE
- Sven Mägert, Koch EBA, Kandersteg BE
- Vanessa Michael, Köchin EFZ, Schnaus GR
- Nevio Monserrato, Koch EFZ, Trüllikon ZH

IMPRESSUM

© Copyright by Gilde
Blumenfeldstrasse 20
CH-8046 Zürich
Tel. +41 44 377 52 90
Fax +41 44 377 55 14
www.gilde.ch
gilde@gastrosuisse.ch

Verlag & Realisation
Weber AG Verlag
Gwattstrasse 144
CH-3645 Thun / Gwatt
Tel. +41 33 336 55 55
Fax +41 33 336 55 56
www.weberverlag.ch
mail@weberag.ch

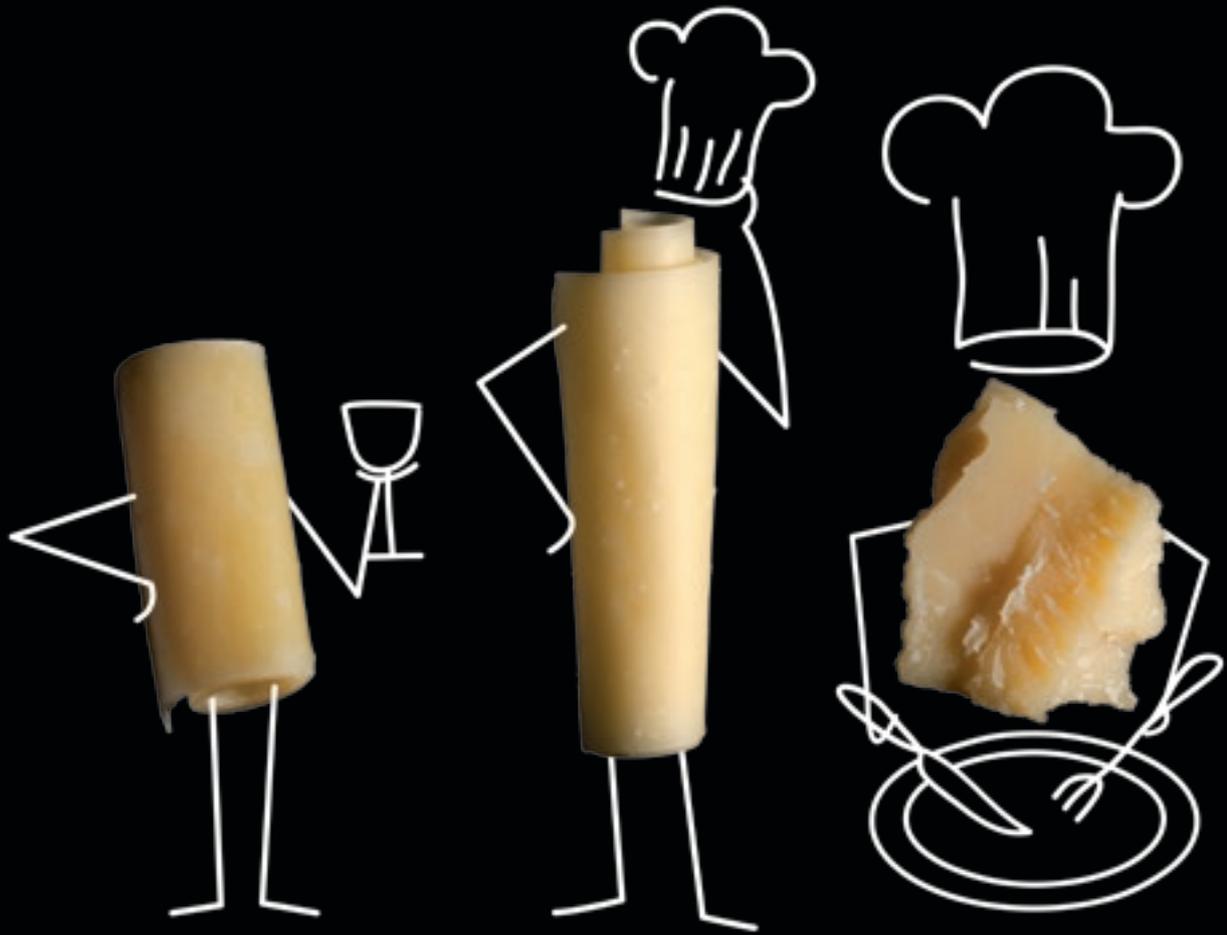
Redaktion
René-François Maeder
Luzia Schlegel
Annette Weber
Marc Schneider
Renate Hodel
Romina del Principe

Erscheinung
2x jährlich Frühling / Sommer
und Herbst / Winter

Auflage
35 000 Exemplare
Sprachausgaben
Deutsch / Französisch
ISSN 1664-3801

Fotos Rezepte
Marcus Gyger, Winterthur / Wohlen BE
www.marcusgyger.ch
Karl-Heinz Hug, Ueberstorf FR
www.hugphotos.ch

gedruckt in der
schweiz



bon app sbrinz

