

pistretto



FLEISCHALTERNATIVEN
Seitan, Quorn, Valess

HITL AG, ZÜRICH
Das älteste
Vegi-Restaurant der Welt

RESTAURANT RUNWAY 34, GLATTBRUGG

Welcome aboard!



Für Zauberer.

BOUILLONS

Gemüse-, Hühner- und Rindsbouillon, Fleischbouillon und Streubouillon vegetabil

SUPPEN

Tomaten-, Spargel- und Steinpilz-Crème sowie Basis für Crèmesuppen

SAUCEN

Demi-Glace, Bratensauce, Bratenjus klar, Velouté, Roux weiss, Roux braun, Sauce Curry und Sauce Madagaskar

Verzaubern Sie Ihre Gäste mit den neuen Bouillons, Suppen und Saucen von Hero. Das ausgesuchte Sortiment in Schweizer Qualität erfüllt die höchsten Ansprüche der Köche und bietet Ihnen die ideale Basis für eine abwechslungsreiche Küche mit viel kreativem Spielraum.

Hero
GASTRONOMIQUE

Für die moderne Küche.
Seit 1886.

www.gastro.hero.ch

«Flexitarier» essen bewusst



Liebe Kundin, lieber Kunde

Diverse Fleischskandale, Tierschutz und ein wachsendes ökologisches Bewusstsein zeigen Wirkung. Die Einstellung gegenüber der täglichen Fleischportion auf dem Teller verändert sich zunehmend und bringt neue Essenstypen wie den sogenannten «Flexitarier» hervor.

Dieser isst bewusst weniger oder seltener Fleisch. In Zeiten des Sich-nicht-festlegen-Wollens passt dieser Essenstyp besonders. Das Fleischmenü lässt er links liegen und gönnt sich eine Tofu-Piccata oder ein Seitan-Cordon-bleu.

«Flexitarier» – der neue Trend

Die Anzahl dieser sogenannten «Teilzeit-Vegetarier» nimmt ständig zu und hat uns von der Pistor veranlasst, uns konkret mit diesem Trend auseinanderzusetzen. Im Namen von Pistor freut es mich sehr, Sie in dieser Ausgabe über unsere Kooperation mit dem Hause Hiltl zu informieren. Mittels Kochkursen für Profiköche gibt Rolf Hiltl sein Wissen in der vegetarischen Küche weiter, und Pistor ist bestrebt mit dem Ausbau des vegetarischen Sortiments, dass die Kreationen nach dem Kursbesuch oder der Rezeptlektüre auch erfolgreich umgesetzt werden können. Seitan, Tofu, Quorn usw. bieten dabei ideale Fleischalternativen, verfeinert mit den richtigen Gewürzen und Ingredienzen – lassen Sie sich inspirieren!

Beat Jenni

Leitung Verkauf Gastronomie«

Titelbild:
Sonja Rasehorn
und Felix Berini,
«Runway 34»,
Glattbrugg



INHALT

Fleischalternativen Seitan, Quorn, Valess	4
Hiltl AG, Zürich Das älteste Vegi-Restaurant der Welt	10
Pistor hat umgestellt Strom aus Wasserkraft	17
Restaurant Runway 34, Glattbrugg Welcome aboard!	22
SWISS SVG-TROPHY Auf zum Teamwettbewerb	31
Wild Man freut sich auf Wild!	35
Gastro-Wissen Duboux – der Übersetzungsprofi	39
Facebook / Social Media für Unternehmen Sinn oder Unsinn?	43
united-against-waste.ch Transparenz bei Lebensmittelverlusten	47
Vegi-Wissen Vegetarische Ernährungsformen	51

Impressum

pistor

Leitung: Kurt Häfliger

Redaktionsleitung: Erich Büchler

Redaktionelle Beiträge: Beat Jenni,

Karin Helfenstein, Sandra Liegl,

Nina Vagli, Jonas Höltschi,

Heinz Nussbaumer, Erich Büchler

Inserate: Ursula Halter

Fotos: Jonas Weibel, Zug, ABZ, zfg

Layout: Franz Basler

Druck: Abächerli Druck AG,
6060 Sarnen

Redaktionsadresse: Pistor AG, Pistretto,
6023 Rothenburg, www.pistor.ch

© 2014 Pistor AG



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C103895

FLEISCHALTERNATIVEN

Seitan, Quorn, Valess



Herkunft von Seitan

Seitan wurde in Asien von vegetarisch lebenden buddhistischen Mönchen entwickelt. Dabei handelt es sich um ein fleischähnliches Produkt aus Weizenprotein (Weizen gluten). Es besteht aus wasserunlöslichem Kleberprotein des Weizens, daher wird es auch «Weizenfleisch» genannt. In Japan ist eine weitere Sorte des «klassischen Seitan» erhältlich, genannt «Fu». Dieser wird getrocknet und vor der Zubereitung eingeweicht, bis er seine ursprüngliche Konsistenz wiedererlangt hat.

Herstellung von Seitan

Um Seitan zu gewinnen, wird eine Teigmasse aus Weizenmehl und Wasser hergestellt und dann in Wasser «ausgewaschen». Dabei wird dem Teig die Stärke entzogen, zurück bleibt nur das zähe, klebrige Weizenprotein. Auf diese Art kann man Seitan ganz einfach selbst herstellen.

Doch die Herstellung braucht viel Geduld. Eine weitere, noch einfachere Variante für die eigene Herstellung ist, fertiges Glutenpulver mit Wasser zur Rohmasse anzurühren.

Die Konsistenz, Farbe und den Geschmack bekommt der Seitan durch das Kochen oder Garen

der Rohmasse in einer Marinade. Traditionell ist das eine Mischung aus Sojasauce und verschiedenen Gewürzen wie Ingwer, Paprika, Koriander, Basilikum, Knoblauch usw.

Nährstoffe

Seitan eignet sich gut für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung oder für Diäten, die auf Gewichtsverlust abzielen. Der geringe Fettgehalt zeichnet Seitan aus, der zudem praktisch cholesterinfrei ist. Seitan ist sehr proteinreich; allerdings kann dieses Protein vom

menschlichen Körper weniger gut verwendet werden als zum Beispiel das Protein im Tofu. Durch das Würzen mit einer lysinreichen Sojasauce

SEITAN

Wenig Fett und praktisch cholesterinfrei

ce gleicht sich dies aus. 100 Gramm Seitan enthalten durchschnittlich 25 bis 30 Gramm Protein, ca. 2 Gramm Kohlenhydrate und 2 Gramm Fett bei knapp 150 Kilokalorien (kcal). Zum Vergleich: Dieselbe Menge Tofu kommt auf 10 bis 15 Gramm Protein, ca. 2 Gramm Kohlenhydrate und 5 Gramm Fett bei etwa 130 kcal. Damit ist Seitan deutlich reicher an Protein und ärmer an Fett als Tofu.

Gluten-Zöliakie

Für Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie) ist Seitan lo-



gischerweise nicht geeignet. Denn Seitan ist praktisch pures Gluten. Diese Unverträglichkeit löst Blähungen, Verdauungsprobleme oder sogar hohes Fieber aus. Betroffene sollten einen grossen Bogen um Seitan machen. Als Alternative bietet sich Tofu oder Quorn an.

Einsatz in der Küche

Die Fleischalternative Seitan hat einen fleischähnlichen Charakter und kann wie Fleisch gekocht, gebra-

SEITAN

Nichts für Zöliaki-Betroffene

ten oder gedünstet werden. Vielfältig sind auch die Angebote von Seitan auf dem Markt. Diese reichen von Natur-Seitan über Produkte wie Würste, Aufschnitt und Burger bis hin zu Braten und Schnitzel.

Lagerung

Der frisch zubereitete Seitan hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche, wenn er vakuiert oder im Fond aufbewahrt wird. Übrigens: Seitan kann auch eingefroren werden.

Herkunft von Quorn

Ursprünglich als Nahrungsmittel gedacht, um einen möglichen Proteinmangel in der Welternährung zu bekämpfen. Quorn eroberte schnell Marktanteile im Healthfood-Bereich.

Besonders Vegetarier sind Anhänger dieser Fleischalternative. In Wirklichkeit ist Quorn der Handelsname für ein biotechnologisch hergestelltes Nahrungsmittel aus dem Pilz *Fusarium venenatum*. Dieser als Bodenschimmel bekannte Pilz ist bei seiner Geschlechtsreife ein Schlauchpilz und bildet kleinste Sammelfrucht-

körper. Verwandte *Fusarium*-Arten sind für Nutzpflanzenkrankheiten verantwortlich wie zum Beispiel für das Verwelken von Tomatenpflanzen oder verursachen beim Menschen Fusspilz.

Herstellung von Quorn

Jahrzehntelange Entwicklungsarbeiten waren erforderlich, um den Pilz zu dem zu bringen, was er im Fermenttank tun soll. Der Schimmelpilz wird in hohen, keimfreien Behältern gezüchtet. Dem Gemisch aus Wasser und Glukose (Einfachzucker) wird die «Startkultur» des Pilzes bei-

Webtipp

Weitere Berichte finden Sie unter:
www.pistor.ch/lebensmittel



Pistor-Art. 16927

Ab sofort erhältlich! Cheese Cake-Stange
Gâteaux Cheese Cake sont disponible dès maintenant!

Dessert-Stangen tiefgekühlt

Gâteaux en barres surgelés

TRADITION  SEIT 1877

gegeben. Dabei sollte der pH-Wert 6,0 (leicht sauer) betragen und die optimale Temperatur zur Vermehrung des Pilzes liegt bei 28 bis 30° C. Der Pilz ernährt sich von der Glukose; innerhalb von 5 Stunden verdoppelt sich sein Volumen. Die fast fertige Masse wird mit Stickstoff, Sauerstoff, Vitaminen und Mineralien angereichert und mit Hühnerprotein gebunden.

Nährstoffe

Der Pilz ist cholesterinarm, enthält wenig Fett, ist aber reich an Nahrungsfasern und an Proteinen. Quorn enthält 75 % weniger Fett als mageres Rindfleisch. Zudem besitzt er essenzielle Aminosäuren, die auch im Rindfleisch oder Poulet vorkommen. Für

Inhaltsstoffe pro 100 g: Quorn

Brennwert	110 kcal
Protein	14,5 %
Kohlenhydrate	4,5 %
Fett	2 %
Faserstoffe	6 %

den Veganer ist diese Fleischalternative jedoch nicht geeignet, denn als Bindemittel wird Hühnerprotein eingesetzt. Allerdings ist bereits ein «veganer Quorn-Burger» in den USA auf dem Markt, bei dem Kartoffelprotein das Hühnerprotein ersetzt.

Einsatz in der Küche

Der Quorn kann gebacken, gebraten, gedünstet, grilliert oder im Mikrowellenofen zubereitet werden. Mit dieser Fleischalternative gelingt eine Vielzahl schmackhafter und fantasievoller Gerichte. Da sind zum Beispiel Lasagne, asiatische Currys, Grillspiessli oder Geschnnetztes auf Frühlingsgemüse, um nur einige zu nennen. Das Kochen verändert weder die Form noch das Volumen des Quorn und die Zubereitung dauert nur wenige Minuten.

Inhaltsstoffe pro 100 g: Seitan

Brennwert	140 kcal
Protein	25 %
Kohlenhydrate	4 %
Fett	1,2 %
Faserstoffe	0

Lagerung

Quorn wird frisch oder tiefgekühlt auf dem Markt angeboten. Die Haltbarkeit im Tiefkühler beträgt ca. 2 bis 3 Monate. Die Nature-Produkte (Schnitzel, Geschnnetztes, Gehacktes) können sogar bis zu 6 Monate tiefgekühlt werden. Quorn sollte im Kühlschrank aufgetaut (z. B. über Nacht) und innerhalb eines Tages verbraucht werden (aufgetauter Quorn gut verschlossen oder vakuiert bei 3 bis 5 °C lagern).

Herstellung von Vales

Vales wird aus frischer Milch gewonnen. Die Herstellung ist ähnlich wie die Käseherstellung. Die fleischartige Struktur wird durch den Zusatz von Pflanzenfasern erreicht. Durch die Zugabe von Gewürzen, frischen Kräu-

VALESS

Herstellung ähnlich wie Käse.

tern und speziellen Zutaten, die als Betriebsgeheimnis gelten, erhält Vales seinen typischen Geschmack. Die feinen, fleischartigen Milchschnitzelfasern werden in einer Teigmaschine zu einem Teig verarbeitet und als Schnitzel oder zu Filetstücken geformt.

Inhaltsstoffe pro 100 g: Vales

Brennwert	160 kcal
Eiweiss	13 %
Kohlenhydrate	5 %
Fett	5 %
Faserstoffe	4,5 %



SWISS PREMIUM CHOCOLATE



Chocolat Alprose SA

Via Rompada 36

CH-6987 Caslano-Lugano

Tel. +41 91 611 88 88

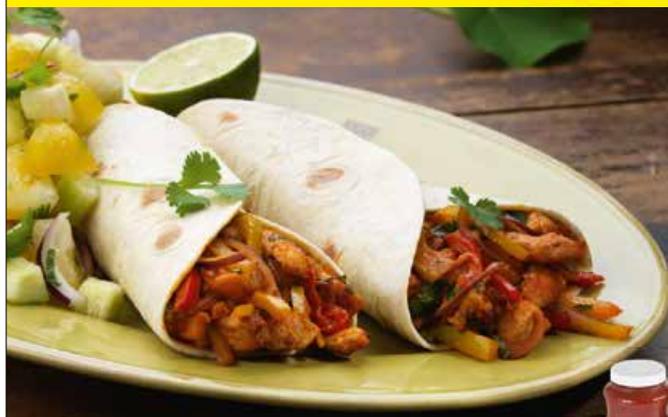
Fax +41 91 606 51 85

www.alprose.ch

info@alprose.ch

OLD EL PASO
SINCE 1908

TOGETHER
IS BUENO



Mit Old El Paso™ bieten Sie Ihren Gästen das Beste der mexikanischen Küche. Nutzen Sie das abwechslungsreiche Angebot von Old El Paso™ und lassen Sie Ihre Kunden die unvergleichbare mexikanische Vielfalt genießen.



Ihr Lieblingsgericht mit Seitan

Nährstoffe

Das proteinreiche Produkt enthält Pflanzenfaserstoffe, diverse Nährstoffe wie Calcium, Eisen, verschie-

QUORN

Faserstoffreich

dene Vitamine und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Im Unterschied zu anderen Fleischalternativen enthält es wie Quorn tierisches Protein.

Einsatz in der Küche

In der Küche findet Valess die gleiche Verwendung wie Quorn und

Seitan. Es kann gefüllt als Cordon bleu, paniertes Schnitzel, Geschnetzeltes oder als Gehacktes ins Menü integriert werden. Lecker schmecken die Schnitzel auch als Sandwiches. Beim Zubereiten von Valess kommen die gleichen Garmethoden wie beim Fleisch zum Einsatz.

Lagerung

Valess ist pasteurisiert und kann deshalb länger aufbewahrt werden als Fleisch. Die Lagertemperatur beträgt wie beim Fleisch 3 bis 5 °C. Einmal geöffnet, ist Valess innerhalb von 2 bis 3 Tagen zu verbrauchen. Tiefgekühlt ist Valess bei mindestens -18 °C maximal drei Monate haltbar. 

Fleischalternativen bei Pistor

41106	Seitan, Bio Suisse, Noppa
17449	Quorn-Burger, Fredag
17448	Quorn-Gehacktes
3838	Quorn-Geschnetzeltes
4113	Quorn-Schnitzel, Fredag
4112	Quorn-Schnitzel, paniert
41060	Quorn-Wings, Italien
41061	Quorn-Wings Hot & Spicy

HILTL AG, ZÜRICH

Das älteste Vegi-Restaurant der Welt



Hiltl, das Unternehmen mit Tradition

Seit über 100 Jahren begeistert das Familienunternehmen Gäste, die sich ganz oder teilweise der vegetarischen Ernährung verschrieben haben. Doch streng vegetarische Gäste sind eher selten. Nur gerade knapp 3 % lassen das Fleisch und den Fisch links liegen.

In der vierten Generation

Gemäss «Guinness World Records» ist Hiltl das älteste vegetarische Restaurant der Welt. Rolf Hiltl läutete 1998 die vierte Generation des Traditionsunternehmens ein. Am 1. Januar übertrug der erst 61-jährige Heinz Hiltl die Verantwortung seinem Sohn. In den letzten Jahrzehnten stieg all-

gemein die Beliebtheit der fleischlosen Küche. Dies hat wenig mit Rolf Hiltl zu tun, sondern mit den verschiedenen

Fleischskandalen, die an die Öffentlichkeit drangen. Zudem befassen die Konsumenten sich vermehrt mit dem Ursprung der Lebensmittel und der gesunden Ernährung. In dieser Zeit wurde eine neue Ernährungsform definiert: der «Flexitarier». Dieser setzt auf Fleisch, Fisch und vegetarische Kost. Er verpflegt sich 2 bis 3 Mal wö-

chentlich mit tierischen Lebensmitteln und isst an den restlichen Tagen vegetarisch. Dieser Trend steigerte den Erfolg des Hiltl-Konzepts. «Um den täglichen Ansturm dieser Gästeschar zu bewältigen, benötigen wir auch die Lieferanten, die uns täglich mit unseren teilweise speziellen Produkten beliefert. Pistor hat ihre vegetarische Produktpalette in den letzten Jahren stark erweitert. So können wir auf einen kompetenten Partner zählen», erklärt Rolf Hiltl.

50 Nationen

Weit mehr als 200 Mitarbeitenden bietet Hiltl eine Herausforderung. Der weltoffene Rolf Hiltl sieht in seinen multikulturellen Mitarbeitenden einen riesigen Fundus an Rezeptideen. Denn die Mitarbeitenden haben oftmals eine hinduistische oder buddhistische Herkunft. Da werden Gerichte über Generationen weiterge-

PISTOR

Das Sortiment für den «Flexitarier»

Zwar haben sich die Essgewohnheiten in den letzten Jahren stark verändert. Die «Chörnlpicker» oder «Sandalenträger», wie die Vegetarier genannt wurden, sind gesellschaftsreif geworden. Die argen Zeiten sind vorbei, wo die Gäste durch die Hintertüre ins Hiltl, im Volksmund damals noch «Wurzelsunker» genannt, kamen.



geben. «Bei uns hat jeder Mitarbeiter ein Mitspracherecht bei der Rezeptgestaltung und kann somit seine Ideen einfließen lassen. Doch vielfach können die überlieferten Rezepte nicht eins zu eins in unser Angebot integriert werden. Unsere Küchencrew passt die Rezepte zuerst den Geschmäckern des Schweizers an», erklärt Rolf Hiltl.

Vegi-Metzg

Im Kreis 1 bereichern nebst dem Haus Hiltl bereits zwei Hiltl Take-aways das kulinarische Angebot in Zürich. Zudem können Badende seit dieser Sommersaison im Seebad Kilchberg und im Strandbad Mythenquai vegetarische Gerichte geniessen. Ende 2013 eröffnete Rolf Hiltl die Vegi-Metzg, direkt neben dem Mutterhaus. Der Name hat verständlicherweise nichts mit Fleisch zu tun, ausser die Metzgertheke, wo die Le-

bensmittel präsentiert werden. In der Vegi-Metzg bietet Hiltl neben Produkten wie Seitan, Tofu und Quorn auch Gewürze und Zutaten an, die in der vegetarischen Küche eingesetzt werden. Zudem gibt die erfahrene Crew Tipps für die Zubereitung der teilweise ungewöhnlichen Produkte. Öfters dient sie auch als Beratungsstelle für Menschen, die ihre Ernährung verändern möchten oder müssen. Da sind zum Beispiel die Eltern einer 15-jährigen Tochter, die sich klar zum Vegetarismus bekennt. Die Eltern sind manchmal überfordert und erhalten in der Vegi-Metzg oder an den neuen Info-Abenden des Hiltl-Kochateliers aktive Unterstützung in Ernährungsfragen, Rezepten und erwerben Produktkenntnisse.

Trend und Flops

Die «Flexitarier» möchten sich auch in «normalen Restaurants» ohne Fleisch

verpflegen können. Nur, das Angebot ist in manchen Betrieben nicht gerade berauschend. Der obligate Gemüseteller oder das Tagesmenü ohne Fleisch mit ein bisschen mehr Zutaten ist für den «Flexitarier» das absolute «no go».

Kontakt

HILTL
vegetarisch seit 1898

Hiltl AG

Sihlstrasse 28
8001 Zürich

Telefon 044 227 70 00

info@hiltl.ch
www.hiltl.ch

PERFEKT DOSIERT DURCH DIE GRILLSAISON!



IN DER DOSIERFREUNDLICHEN KOPFSTEHER-FLASCHE.

www.heinzketchup.ch

Bei der heutigen Vielfalt an Vegi-Produkten und Rezepten, die Hiltl alleine schon mit seiner Bücherserie auf dem Markt belegt, ist es möglich, ein Zürcher Geschnetzeltes mit Seiten den «Flexitariern» anzubieten. «Besonders im Trend liegen bei uns zurzeit der neue Hiltl-Burger oder unser Hiltl-Tatar. Leider sind diese

gen und Produktinfos», hält Rolf Hiltl fest.

Erfolg von Hiltl

Tradition war noch nie eine Garantie für bleibenden Erfolg. Doch welches «Gen» besitzt die Familie Hiltl, dass sie seit mehr als hundert Jahren so erfolgreich ist? Die Lösungen erklärt

Rolf Hiltl so: «Alle unsere Mitarbeiter sind gleich wertvoll. Einige haben Funktionen, in denen sie Entscheidungen treffen müssen, andere

führen Dienstleistungen am Kunden aus. Doch in all diesen Aufgaben müssen wir uns weiterentwickeln, und zwar jeden Tag. Wir arbeiten

nach dem Prinzip des «Kaizens». Das heisst so viel wie: ständige Verbesserung, ständiger Wandel. Jeden Tag werden Details in unserem Arbeitsumfeld bewusst verbessert und angepasst. Diese kleinen Schritte führen dazu, dass wir attraktiv für unsere Mitarbeiter, das ist besonders wertvoll, und für unsere Gäste bleiben.»

PROFIKOCHKURSE

Praktisches und theoretisches Vegi-Wissen

beiden Rezepte noch geheim. Doch an unseren Profikochkursen geben wir gerne Auskunft über eine grosse Anzahl an Rezepten, Ernährungsfra-

Webtipp

Weitere Rezepte finden Sie unter:
www.pistor.ch/rezepte



KADI
terroir
von hier für hier



POMMES FRITES AUS DER REGION



Bärner Frites

«KADI terroir ist gut für unsere Region. Da mache ich sehr gerne mit.»

Michael Probst,
Koppigen BE



Frites Région Léman

«KADI terroir wertet das Produkt Kartoffel entscheidend auf.»

Eric Joly,
Longirod VD



Ostschwiizer Frites

«KADI terroir hilft, das Image der Landwirtschaft positiv zu beeinflussen.»

Urs Hutter,
Kriessern SG



Züri Frites

«Züri Härtdöpfel für Züri Frites – das liegt nahe.»

Patrick Meier,
Alten ZH



Mehr Infos unter: www.kaditerroir.ch

100%

Kartoffeln aus der Region
Schweizer Spinnmüllerei

KADI
Swiss Premium Quality

Uncle Ben's Basmati
Die einfachste Art, Asien zu geniessen.



Beginn
mit **Ben**



MARS Schweiz AG, Foodservice, CH-6302 Zug, Infoline 0848 000 381, www.mars-foodservice.ch

Crispy Tofu

Zutaten Marinade:

80 g Ketchup

25 g Dijon-Senf

20 g Sojasauce

1 Prise Cayennepfeffer

½ TL Curry Madras, scharf

2 TL Salz

10 g Rohrzucker

360 g Tofu

Zutaten Panade:

4 EL Sojasauce

2 Eier

Mehl

Cornflakes, gebrochen

Frittieröl

Vorbereitung:

- Zutaten der Marinade gut verrühren
- Tofu in 0,5 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden und mind. 12 Stunden in der Marinade ziehen lassen

Zubereitung:

- Sojasauce und Eier verrühren
- Mehl und gebrochene Cornflakes in zwei Schüssel bereit stellen
- Tofu im Mehl und anschliessend im Eigemisch wenden
- Tofu mit den Cornflakes panieren
- In der heissen Fritteuse backen
- Diagonal halbieren
- Auf Haushaltspapier abtropfen lassen

Bemerkung:

Pro Person werden zwei Stück serviert

Rezept aus dem Kochbuch
«Hiltl. Vegetarisch. Die Welt zu Gast»



Anna,
**Köchin
im Hiltl
Kochatelier**
Sihlstrasse 28
8001 Zürich

Serviervorschlag:

Passt zu frischem Blattsalat und Frucht-Chutneys, z.B. Mango-Apfel-Chutney





THOMY®

THOMY® Mayonnaise – Schweizer Qualität, die überzeugt.

THOMY® bietet Ihnen Mayonnaise von höchster Qualität in verschiedenen Verpackungslösungen. Verwöhnen Sie Ihre Gäste mit dem Geschmack, den sie lieben.

Denn THOMY® macht mehr draus!



- ✓ Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern
- ✓ Ohne Zusatz von Farbstoffen
- ✓ Ohne Zusatz von Konservierungsmitteln





PISTOR HAT UMGESTELLT

Strom aus Wasserkraft

Verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen

Pistor ist täglich bestrebt, verantwortungsvoll mit Menschen und Ressourcen umzugehen. Wenn immer möglich und sinnvoll, wird unter Berücksichtigung nachhaltiger Kriterien entschieden. Denn der Begriff Nachhaltigkeit ist bei Pistor nicht nur eine leere Worthülse, sondern steht seit mehreren Jahren fest auf der Agenda. Im Herbst letzten

Jahres hat die Pistor Geschäftsleitung entschieden, künftig nur noch Strom aus erneuerbaren Energien zu verbrauchen. Seit 1. Januar 2014 bezieht Pistor für sämtliche Gebäude ausschliesslich 100 % Schweizer Wasserstrom – also Strom aus natürlichen Ressourcen.

Erneuerbare Energien

Wasserkraft ist die wichtigste einheimische Energiequelle der Schweiz.

Gemäss dem schweizerischen Wasserwirtschaftsverband deckt deren Nutzung mittels Lauf- und Speicherkraftwerken rund 56 % des schweizerischen Strombedarfs und trägt mit aktuell rund 97 % fast den gesamten Anteil erneuerbarer Stromproduktion (nebst Sonne, Wind usw.). Die Wasserkraft ist eine mittlerweile kostengünstige, sehr effiziente, klima- und umweltfreundliche Form der Stromerzeugung. Wasser-



HONIG PORTIONEN



Honigportionen einmal anders!

Die neuartige Form

Die Nectaflor Honigportionen haben die praktische Form eines Sticks: Kein Kleckern, keine klebrigen Hände!

Die kleinere Portionengröße (17 g)

Die Nectaflor Honigportionen sind kleiner als herkömmliche Honigportionen und gehen somit besser auf die Bedürfnisse Ihrer Gäste ein.

Der Fairtrade-Gedanke

Die Nectaflor Honigportionen tragen das Fairtrade-Label Max Havelaar.

Die Verkaufseinheit

In einem Umkarton sind 78 Honigportionen à 17 g.



Blütenhonig
feincremig



Blütenhonig
flüssig



Ihre Vorteile:

- Sympathie-Bonus bei Ihren Gästen dank Fairtrade
- Kleines Abfallvolumen
- Attraktive Verkaufseinheit erlaubt es Ihnen beim Frühstück 2 Sorten Honig anzubieten

strom ist Strom, der aus natürlichen Energiequellen gewonnen und frei von Schadstoffen produziert wird. Zudem schont Wasserstrom die Ressourcen unserer Erde und ist schnell und einfach verfügbar. In alpinen Regionen garantiert die Wasserkraft zudem Arbeitsplätze, sei es in der Stromproduktion selber oder im Tourismus. Die Wasserkraft hat viele Qualitäten und die Schweiz tut gut daran, ihren Standortvorteil durch den relativen Wasserreichtum und das vorhandene Gefälle effizient zu nutzen.

Der CEO erklärt

«Pistretto» wollte von Markus Lötscher, CEO der Pistor AG, wissen, wieso Pistor auf Ökostrom setzt.

Herr Lötscher, seit Anfang Jahr bezieht Pistor zu 100 % Schweizer Wasserstrom. Was hat Sie zu diesem Entscheid bewogen?

Pistor stand vor dem Entscheid über einen Ausstieg aus der Grundversorgung bei den Centralschweizerischen Kraftwerken (CKW). Wir prüf-





KNORR Dressings

Mild, frisch und
natürlich im
Geschmack!



Inspiration. Tag für Tag.

ten intensiv, welche Möglichkeiten auf dem Markt angeboten wurden. Wir haben aktiv auf dem Markt verhandelt – eben auch über alternative Energiemöglichkeiten. Das Angebot von Alpiq passt perfekt zu unserem Engagement in Sachen Nachhaltigkeit. Deshalb beziehen wir seit dem 1. Januar 2014 ausschliesslich 100 % Schweizer Strom aus Wasserkraft. So können wir einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Umwelt leisten.

Was heisst das in der Umsetzung? Merken Sie etwas vom Wechsel?

Ich hoffe sehr, dass wir nichts vom Umstieg merken. Nein, bisher sind mir keine Probleme bekannt. Das ist für uns ein wichtiger Punkt. Denn wir haben schliesslich die gleichen Bedürfnisse und Bedingungen in Sachen Lieferbarkeit und Sicherheit wie beim Bezug von Atomstrom. Deshalb vertraue ich darauf, dass Alpiq ihren Job gut macht.

Kommt Ökostrom nur in Rothenburg oder auch in Chavornay zum Zug?

Es werden beide Orte, also Rothenburg und Chavornay, mit Schweizer Wasserstrom beliefert.

Pistor hat auf ihren Dächern drei Photovoltaikanlagen installiert. Wieso beziehen Sie nicht nur diesen nachhaltig produzierten Strom?

Die Produktionsleistung der drei auf unseren Dächern installierten Photovoltaikanlagen reicht leider nur für rund 300 Haushaltungen. Somit brauchen wir viel mehr Strom, als auf unseren Dächern produziert werden kann. Diese Energie wird heute ins Netz eingespeist.

Welches wird der nächste Meilenstein sein, den Pistor anstrebt?

Wir haben noch ganz viele Ideen in unseren Köpfen: grössere und kleinere, die es zu prüfen und wo möglich umzusetzen gilt. Wir werden weiter bei unseren Mitarbeitenden, aber auch bei Kunden und Lieferanten, versuchen, das Bewusstsein für Nachhaltigkeit zu schärfen. Vor allem bei der sozialen Nachhaltigkeit sehe ich noch grosse Potenziale.

FÜR UNSERE UMWELT
Wasserkraft für Pistor



RESTAURANT RUNWAY 34, GLATTBRUGG

Welcome aboard!

Runway Restaurants AG

Das Restaurant Runway 34 in Glattbrugg grenzt an das Gelände des Flughafens Zürich an, nur wenige Meter neben der Startpiste. Im Minutentakt starten imposante Passa-

SONJA RASEHORN, GESCHÄFTSLEITERIN
*«Bei uns gibt es das *little Extra*.»*

gier-Flugzeuge, die sich knapp über der Kuppel des Hangar-Restaurants in die Lüfte erheben. Das einzigartige Konzept dieses Betriebes bietet seinen Gästen das hautnahe Flugerlebnis und fasziniert sogar jene, die von Flugangst geplagt sind.

Das ultimative Flieger-Restaurant

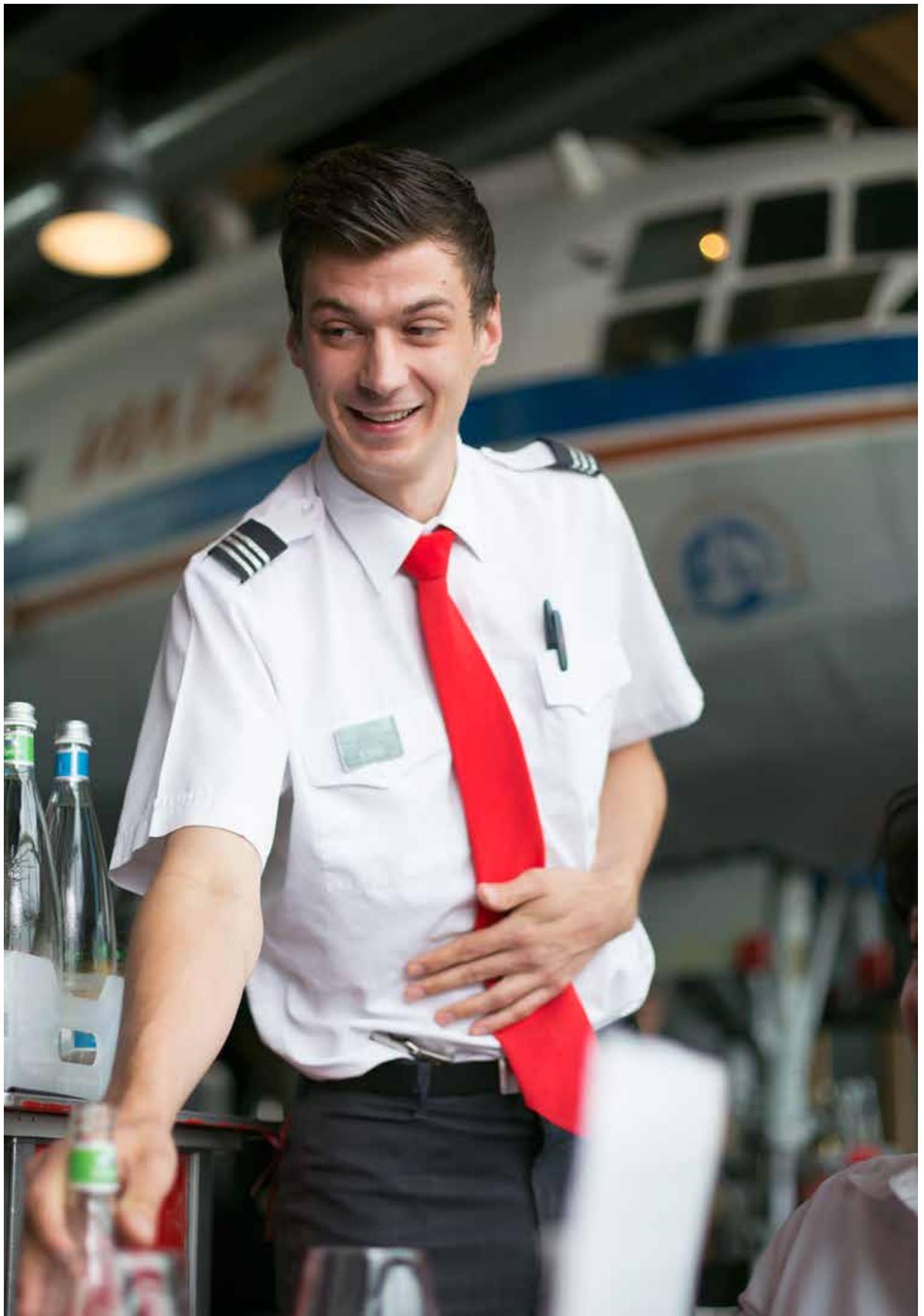
Der Initiant des «Runway 34» ist Reto Seipel. Die Leidenschaft für seinen Beruf brachte ihn auf die Idee des Gastronomiekonzeptes rund ums Fliegen und Reisen. Als langjähriger Linienpilot ist er viel in der Welt herumgereist und hat einige Konzepte gesehen, aber nie das «ultimative Flieger-Restaurant» entdeckt. Gemeinsam mit dem innovativen Gastronomen Stefan Hunziker entwickelte er während einer dreijährigen Planungsphase das Konzept des Restaurants Runway 34.

Erlebnisgastronomie – die Liebe zum Detail

Nur der On-Board-Service am Boden reicht nicht, um dem Gast ein Erlebnis zu verschaffen. Im «Runway 34» ist alles bis ins kleinste Detail durchdacht und umgesetzt. Das Restaurant wurde in unmittelbarer Nähe des Flughafens in Form eines Hangars gebaut. Durch die Passagierbrücke, die sogenannte «Jetty», gelangt der Gast zum Check-in, wo er von der Board-Crew empfangen, eingchecked und mit Boardingpass ausgestattet wird. Der freundliche Flight-Attendant, gekleidet mit einer «Follow me Weste», begleitet den Gast zu seiner «Reisedestination», die durch den Ländercode gekennzeichnet ist. Nebst konventioneller Bestuhlung laden originale Flugzeugsessel die Gäste zum Verweilen ein. Das Getränk serviert der Flight-Attendant aus dem «Getränke-Trolley». Nach dem gediegenen «Flug» checkt der Gast via Boardingpass wieder aus.

Die «Red 21 – Ilyushin-14»

Das imposanteste Detail ist die «Ilyushin-14». Sie ist ein russisches Passagierflugzeug mit zwei Doppelsternmotoren, erbaut in den 50er-Jahren in Russland. Getauft auf den Namen «Red 21», wurde sie 1957 in Lizenz in Taschkent (Usbekistan) erbaut und an die sowjetische



CREMO®
EDAM
S U I S S E
Mit dem Schweizer Etwas 

«Vortreffelijk!»

«Als Holländer muss er's ja wissen.»

Mild und erfrischend, weich und leicht, dieser Edamer ist eine wahre Verführung. Der Edamer stammt ursprünglich aus Holland. Wir haben uns bei der Herstellung aber ganz und gar den helvetischen Traditionen und Werten verschrieben. Die Reinheit und die Frische der Schweizer Milch sowie seine sorgfältige Herstellung, bis ins kleinste Detail, machen aus ihm ein Unikat.

Classic



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



Luftwaffe ausgeliefert. Bis 1992 war sie im aktiven Einsatz, danach wurde sie an eine Privatperson verkauft und war fast zehn Jahre stillgelegt. 2002 wurde sie in Zhukovsky (Russland) wiederentdeckt und gründlich überholt. Am 26. Juni 2005 landete

ator Lounge», die für Anlässe und Seminare genutzt werden kann. Mittels einer Flugzeugtreppe gelangt der Gast in die luxuriös eingerichtete Flugzeugkabine, die «Smokers Lounge». Das Cockpit ist im Originalzustand und kann tagsüber besichtigt werden. Abends genießt der Gast bei einer guten Zigarre und auserle-

hier als «Jungpiloten», die «Flight-Attendants» sind alles gelernte Servicefachmitarbeiter. Die Küchencrew besteht aus international erfahrenen Köchen, Currys werden nur vom indischen Koch zubereitet. Geführt wird die Crew durch die beiden Geschäftsleiter Sonja Rasehorn und Felix Berini. Beide sind gelernte Gastropromis und haben in ihrer beruflichen Laufbahn zahlreiche Erfahrungen gesammelt.

«ILYUSHIN 14 – RED 21»

«Spannweite 31,7 m – Leergewicht 12 700 kg»

die «Red 21» aus Moskau via Warschau in Zürich. Mit einer Länge von 22,31 m und einer Spannweite von 31,7 m versteht es sich von selbst, dass der Hangar erst nach Eintreffen der Maschine fertig gebaut werden konnte.

Rund um das Herzstück

Die «Red 21» ist das Herzstück, der Gast speist rund um die Maschine im «Hangar-Restaurant». Über dem rechten Flügel liegt die «Wing Walker Bar». Die Stühle und Tische sind aus Teilen der Unterflügel tanks einer «Mirage III» gefertigt. Über dem linken Flügel befindet sich die «Avi-

senem Whisky das einmalige Ambiente. Die Liebe zum Detail steckt überall: Die Aschenbecher sind aus Kolben eines «Super-Constellation-Sternmotors» hergestellt, in den sanitären Anlagen sind Teile einer «MD-80-Landeklappen» verbaut. Die einladende Terrasse wird nachts mittels blauer Original-Rollweg-Beleuchtungslampen ausgeleuchtet.

Flight-Crew

Doch Details alleine reichen nicht, es braucht eine eingespielte Crew, um die Gäste zu verwöhnen. Über 40 Mitarbeitende kümmern sich um das Wohl der Gäste. Lernende gelten

Vom «Runway»-Virus infiziert

Sonja Rasehorn wuchs im elterlichen Gastronomiebetrieb im Schwarzwald auf. Sie ist gelernte Hotelfachfrau, arbeitete unter anderem in Australien und Kanada und verbrachte einige Zeit auf dem Kreuzfahrtschiff «MS Europa». Später schloss sie die Ausbildung zur Betriebswirtin ab. Dann zog es sie in die Schweiz, wo sie im Restaurant Blue Monkey arbeitete. Seit fünf Jahren ist sie im «Runway 34» und übernahm vor zwei Jahren die Funktion der Geschäftsleitung. «Das Reisen hat mich immer fasziniert, dadurch bin ich viel in der Welt herumgekommen.

Vertrauen Sie Schweizer Qualität!



Hier infizierte ich mich von Anfang an mit dem «Runway»-Virus und bin nun endlich gelandet», sagt sie.

Fliegerei mit Bodenhaftung

Ähnlich erging es Felix Berini. Der gelernte Koch absolvierte die klassischen Stationen, etwa im «Kulm Hotel» in St. Moritz oder im «Palace» in Gstaad. Später sammelte er mehrere Jahre Erfahrungen in Kanada. Zurück in der Schweiz, half er 2005 bei der Eröffnung des «Runway 34» tatkräftig mit. Der Betrieb wurde praktisch überrannt und chaotische 16-Stunden-Tage waren keine Seltenheit. Doch bald packte ihn das Fernweh wieder und er ging mit seiner Frau auf das Kreuzfahrtschiff «Queen Mary 2». Vor neun Jahren kehrte er ins «Runway 34» in der Funktion als Küchenchef zurück, wo ihm später die Stelle als Geschäftsleiter angeboten wurde. Seit zwei Jahren leitet er gemeinsam mit Sonja Rasehorn den Betrieb. «Auch ich bin hier gelandet und angekommen, das «Runway 34» ist für mich Fliegerei mit Bodenhaftung. Dank unserem einzigartigen Konzept bereist du die ganze Welt, packst aber keine Koffer mehr», meint Felix Berini.

Kulinarische Weltreise

Zum Konzept gehört auch die kulinarische Weltreise. Aus jedem der fünf Kontinente ist ein Gericht auf der Speisekarte. Exotisches Fleisch vom Krokodil, Känguru oder Zebra gehört genauso dazu wie indische Curry oder Gerichte aus dem asiatischen Raum. Mittags werden jeweils drei verschiedene Menüs angeboten: ein vegetarisches, ein Fleisch- oder Geflügelgericht und ein Fischgericht. Der «Quick Lunch», das Dreigangmenü, wird auf dem Tablett serviert. Für grosse, glänzende Kinderaugen sorgen die Kindermenüs, die ebenfalls liebevoll auf dem Tablett serviert werden. Die Lunch-Gäste kommen hauptsächlich aus dem Raum Zürich rund um den Flughafen.

Kleinere und grössere Events

Oft verwöhnt die Crew am Abend bis zu 500 Gäste im A-la-carte- und Bankettbereich. Grössere und kleinere Events können problemlos in den Räumlichkeiten durchgeführt werden. Erst kürzlich wurde das ganze Mobiliar für einen Grossevent ausgeräumt, sodass 1700 Partygäste Platz fanden. Im Oktober eröffnet neben dem Restaurant das neue SIM-Center, in dem verschiedene Flugsimulatoren betrieben werden. Aus diesem Grund investierten die Inhaber in ihre Technikausstattung, um im Seminarbereich auf dem modernsten Stand zu sein. Begleitende Events wie als Co-Pilot mit einem Piloten im Flugsimulator zu fliegen, eine Flughafenumrundung auf einem «hyped Segway» oder echtes Fliegen im Windkanal «Bodyflying» lassen jedes Seminar zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

Das «little Extra»

«Zum Feu sacré eines Gastgebers gehört einfach das «little Extra», das ist unser Credo und wird von uns täglich gelebt», erzählt Sonja Rasehorn. Geburtstagsgäste überraschen die Gastgeber mit einer handgeschriebenen und von allen anwesenden Mitarbeitern unterschriebenen Geburtstagskarte. «Runway 34»-Postkarten können gratis von den Gästen in die ganze Welt verschickt werden. «Die Gäste werden bei uns wie in der First-Class verwöhnt. Wertschätzung und die persönliche Note sind das A und O erfolgreicher Gastronomen. Die Gäste sind begeistert und empfehlen uns weiter. Darum investieren wir praktisch keine Mittel ins Marketing; diese Gelder fliessen in den Betrieb und neue Konzepte», sagt Felix Berini.

FELIX BERINI, GESCHÄFTSLEITER
«Fliegerei mit Bodenhaftung»

Ein Dach – verschiedene Betriebe

Das Restaurant gehört zu einer Einkaufsgruppe, die sich stetig vergrös-

JEDES GRAMM ZÄHLT. WECHSELN SIE JETZT ZUM CO₂-EUROPAMEISTER RENAULT.



IHR EINGESPARTES CO₂ IST
BIS ZU FR. 6 000.– WERT.

3
JAHRE
GARANTIE
100 000 km



SIE SCHONEN DIE UMWELT, WIR IHR PORTEMONNAIE.

Tauschen Sie Ihr Auto gegen einen Renault Ihrer Wahl und wir schenken Ihnen Fr. 1 000.– bis Fr. 6 000.–¹ CO₂-Prämie. Besuchen Sie uns, wir beraten Sie gerne!



WILD
Aus Freude am Auto

www.auto-wild.ch

Auto Wild AG Sihlbrugg

Sihlbruggstrasse 112 6340 Baar Tel. 041 766 12 12

Auto Wild AG Kriens-Luzern

Horwerstrasse 70 6010 Kriens Tel. 041 319 40 40

¹ Berechnungsbeispiel (maximale CO₂-Prämie): Scenic XMod Swiss Edition ENERGY dCi 130, 4,4 l/100 km (Benzinäquivalent 4,9 l/100 km), 114 g CO₂/km, Energieeffizienz-Kategorie A, Katalogpreis Fr. 36 000.–, abzüglich eco Champion-Prämie Fr. 2 500.–, abzüglich CO₂-Bonus Fr. 3 500.– (CO₂-Ausstoss eingetauschtes Fahrzeug ist höher 213 g/km) = Fr. 30 000.– (Prämien total = CO₂-Prämie Fr. 6 000.–). Der CO₂-Bonus gilt beim Tausch eines beliebigen Personenwagens gegen ein neues Renault Modell. Der CO₂-Bonus berechnet sich auf der Differenz g/km CO₂ zwischen dem eingetauschten Fahrzeug und dem neuen Renault Modell. Der CO₂-Bonus ist nicht mit anderen Eintauschprämien kumulierbar. Durchschnittliche CO₂-Emissionen aller in der Schweiz verkauften Neuwagen 148 g/km. Angebote gültig für Privatkunden auf Personenwagen (ausser Twizy) bei Vertragsabschluss und Immatrikulation vom 02.06.2014 bis 31.08.2014. Die Renault Gruppe ist CO₂-Europameister mit einem durchschnittlichen CO₂-Ausstoss von 114,7 g/km* basierend auf ihren PW-Neuzulassungen im 1. Halbjahr 2013. *Angaben nach VO (EG) 715/2007. Quelle: AAA-DATA (Association Auxiliaire de l'Automobile).

sert und neue Konzepte einbindet. Nebst der Archer Beck AG aus Arch gehören das «La Brioche» in Orvin, das Restaurant Da Carlos in Biel, das «Graf Z» in Opfikon sowie die Metzgerei Würmli AG in Elgg dazu. Der neuste Clou ist das Flying-Catering, das das Konzept des «Runway 34» an die Wunschdestination des Gastes bringt. Durch die Vielfalt der Betriebe werden so einzigartige Synergien genutzt.

Synergien nutzen dank Pistor

Das ist auch der Grund, warum «Runway 34» Pistor als Lieferanten gewählt hat. «Pistor bietet für alle

Betriebe das passende Sortiment. Dank der grossen Lieferbereitschaft und Flexibilität können wir uns auf Pistor verlassen. Alles wird in Bewegung gesetzt, selbst ein fehlendes Produkt wird organisiert. Das ist halt das «little Extra» bei Pistor», hält Felix Berini fest. 

Kontakt



Runway Restaurants AG Runway 34

Rohrholzstrasse 67
8152 Glattbrugg

Telefon 058 680 34 34

Fax 058 680 34 35

info@runway34.ch

www.runway34.ch



Tierwohl
ohne Grenzen.



Neu gibt es von Fredag verschiedene Poulet-Produkte wie Chicken Nuggets, Pouletschnitzel oder Poulet Cordon Bleu mit Geflügelfleisch aus besonders tierfreundlicher Stallhaltung. Mit dem roten BTS-Label wird die Einhaltung der eidgenössischen Tierschutzgesetzgebung und des strengen BTS-Standards garantiert.



Das Geflügelfleisch der qualitativ hochstehenden Produkte stammt aus qualifizierten deutschen Betrieben, die sich für das Wohlergehen der Tiere einsetzen. Haltung, Transport und Schlachtung der Tiere werden regelmässig vom Schweizer Tierschutz STS begutachtet – denn das Wohl der Tiere geht über die Landesgrenzen hinaus. Weitere Informationen unter www.fredag.ch





SWISS SVG-TROPHY

Auf zum Teamwettbewerb

Kochwettbewerb

In der Schweiz gibt es mittlerweile eine Fülle an Kochwettbewerben. Unter dieser breiten Auswahl sticht ein Teamwettbewerb besonders heraus: die SWISS SVG-TROPHY. Der Wettbewerb richtet sich an Mitarbeitende der Heim-, Spital- und Gemeinschaftsgastronomie. Dabei fließen die betriebspezifischen Anforderungen und Gegebenheiten in die Wettbewerbsvorgaben ein. Zusammen mit den Hauptsponsoren Pistor AG, SVG (Schweizer Verband für die Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie) und dem Schweizer Kochverband wird diese berufliche Herausforderung bereits zum dritten Mal ausgeschrieben. Weiter unterstützen die Hero AG, Hug AG, Haco

AG, Uncle Bens und Wiberg diesen Kochevent.

Anforderungen

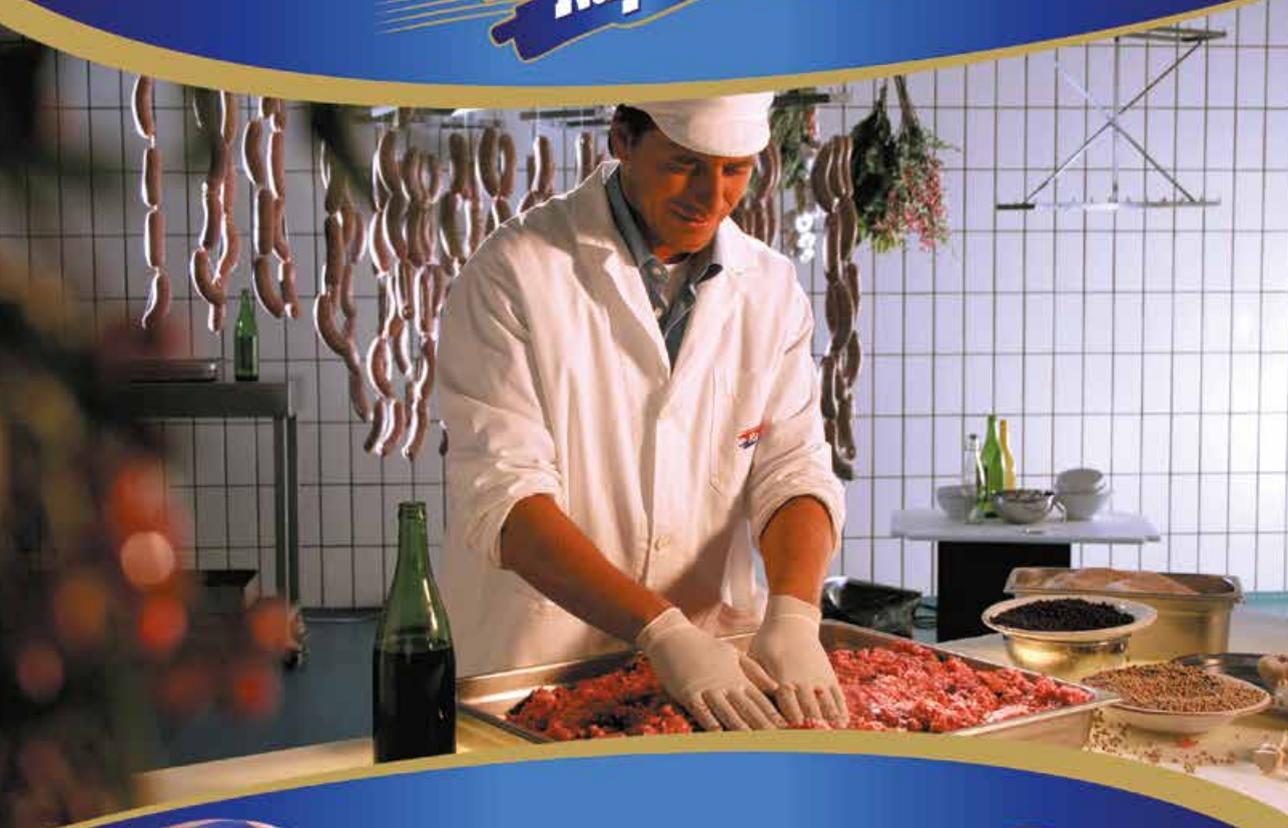
Der Wettbewerb besteht aus einer schriftlichen und einer praktischen Arbeit, wobei den unterschiedlichen Betrieben Rechnung getragen wird. Ein Dreierteam besteht aus Fachleuten der Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie, wobei nicht alle im gleichen Betrieb arbeiten müssen. Die schriftliche Arbeit beinhaltet das Verfassen des Menüs, dessen Zubereitung und Berechnung sowie das Fotografieren der einzelnen Gerichte. Anhand der schriftlichen Eingabe werden sechs

SWISS SVG-TROPHY

Talente werden gefördert.

— Tradizione dal 1929 —

Rapelli



**HINTERSCHINKEN IA
JAMBON CUIT IA**
ca./env. 2 kg



PASTRAMI
1/2 Stk/pce
ca./env. 1 kg



IL BELLAVISTA
Rohschinken o.S. / Jambon cru s.c.
ca./env. 1,2 kg



SALAMI GENEROSO
Grobkörnig/haché gros
ca./env. 1 kg

SALAMI MONTEBRÉ
Feinkörnig/haché fin
ca./env. 1 kg

Aufgaben	Extern/ Freizeit	Intern
	Tage	Tage
Ideensammlung	0,5	
Präsentation an Team		0,25
Anpassen/ Aufgaben verteilen		0,5
Testkochen/Bewohner		1
Korrekturen anpassen	0,5	1
Fotografieren	0,5	
Rezepte/Menü/ Foto einreichen	1	
Wettbewerb planen		0,5
Mise en place/Bestellung		1
Wettbewerbskochen		0,75
Anzahl Tage	2,5	5



Fritz Riegg vom Alters- und Pflegeheim Näfels in Glarus hat seinen Aufwand an der SWISS SVG-TROPHY zusammengestellt.

Teams nach klaren Vorgaben vom Schweizer Kochverband als Finalisten erkoren. Der praktische Teil findet im Betrieb des Finalisten statt. Eine Wanderjury des Schweizer Kochverbandes beurteilt vor Ort die Arbeiten. Gekocht wird ein Dreigangmenü für 80 Personen mit einem Warenaufwand von CHF 10.00 pro Person.

Aufwand für den Wettbewerb

Hinter jedem Kochwettbewerb steht eine seriös geplante Vorbereitung. Doch hier muss «das Rad nicht neu erfunden werden», sind doch die Wettbewerbsbedingungen den täglichen Quantitäten und Warenkosten in der Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie angepasst. Fritz Riegg, Küchenchef des Alters- und Pflegeheims Näfels in Glarus, macht bereits das zweite Mal am Kochwettbewerb mit. «Die Gerichte, die wir eingereicht haben, sind Rezepte, die wir täglich unseren Bewohnern servieren. Klar, gibt es Ausnahmen, das ist gerade der Reiz, an diesem Kochen auch etwas Spezielles zu wagen. Wie zum Beispiel bei der letzten Trophy haben wir in Honig geschmorte Schweinsbrust an einer Sternänissauce eingegeben», erklärt Fritz Riegg. Bereits zum zweiten Mal schaffte es ein Küchenteam des Al-

ters- und Pflegeheims in Näfels unter die ersten sechs.

Aussergewöhnliche Arbeiten

Der Wettbewerb fordert eine Küchenmannschaft in zusätzlichen Bereichen, nicht nur beim Kochen. Jedes Gericht muss genau berechnet werden, zudem wird es fotografiert, und am Wettbewerbskochen darf es weder von den berechneten Quantitäten noch von der Anrichteart auf der eingereichten Foto abweichen. Aber auch die Mise en Place der gesamten Menüplanung muss der Eingabe des Wettbewerbsdossiers entsprechen. Diese peniblen Vorbereitungsarbeiten sind in manchen Betrieben üblich und schaffen bereits einen Wettbewerbsvorteil.

Teamförderung

In etlichen Betrieben, die am Wettbewerb teilgenommen haben, kann jedes Teammitglied seine Stärke zeigen und die Planung der Gerichte mitgestalten. Da werden Rollen getauscht. An der ersten Trophy errang das Inselspital den ersten Platz. Der Küchenchef war nicht Teamchef, sondern überliess diese Aufgabe seinem Koch.

So fördert das Inselspital versteckte Talente und das Kochen kann als Teammitglied von einer anderen Seite betrachtet werden. Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden diese besondere Herausforderung, an einem Kochwettbewerb mitzumachen, und lassen Sie sich durch die Jury des Schweizer Kochverbandes prüfen. Reichen Sie Ihr Wettbewerbsdossier ein und melden Sie sich an der nächsten SWISS SVG-TROPHY 2014/15 an. Die Bewerbungen mit der schriftlichen Arbeit sind bis spätestens 17. November 2014 dem Schweizer Kochverband einzureichen.

EINSENDECHLUSS

Ende November 2014

bewerb mitzumachen, und lassen Sie sich durch die Jury des Schweizer Kochverbandes prüfen. Reichen Sie Ihr Wettbewerbsdossier ein und melden Sie sich an der nächsten SWISS SVG-TROPHY 2014/15 an. Die Bewerbungen mit der schriftlichen Arbeit sind bis spätestens 17. November 2014 dem Schweizer Kochverband einzureichen.

Schweizer Kochverband
SWISS SVG-TROPHY 2014/15

Postfach
6002 Luzern

Ausführliche Informationen zum Wettbewerb finden Sie unter:
www.svg-trophy.ch



FEINST GEHACKTE POLPA OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL

**NEU!
POLPA BAG IN
BOX 5 KG!**



- PRAKTISCH UND HANDLICH
- HYGIENISCH
- WENIG ABFALL

NETTOGEWICHT: 5KG
VERKAUFSEINHEIT: 2/KARTON





WILD

Man freut sich auf Wild!

Wilde Zeiten

Wie jedes Jahr ab Mitte Mai läuft die Vorbereitung zur Wildsaison bereits auf Hochtouren. Im Juni erfolgte die definitive Sortimentsgestaltung für die jährliche Lancierung Ende August. Doch lohnt sich die Wildsaison, welche sich fast ausschliesslich auf den Herbst beschränkt? Ja! Die Wildgerichte stellen eine willkommene Abwechslung auf unserem Speiseplan dar. Ein köstlicher Rehpfefter, ein zartes Hirschfilet oder ein herbstlicher Fleischvogel: Man freut sich auf Wild. Unterstrichen wird diese Aussage durch den leicht angestiegenen Wildkonsum im Jahr 2013.

Gesund und vielseitig

Doch welchen Stellenwert nimmt die Wildsaison statistisch ein? Die Schweizer Bevölkerung konsumierte 2013 mehr als 52 kg Fleisch pro Kopf. Spitzenreiter sind seit Jahren Schweinefleisch und Geflügel. Der Anteil an Wildfleisch beträgt pro Kopf 0.54 kg oder 1.04 % am Gesamtkonsum. Ernährungsphysiologisch bietet das feinfaserige und insgesamt fettarme Wildfleisch einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, welche wiederum einen ho-

WILD AUF WILD!

Der Genuss im Herbst

Planen Sie die Wildsaison!



www.pistor.ch

Bei uns finden Sie sowohl Wildklassiker wie auch Wildspezialitäten:

- Reh- und Hirschkopfe
- Reh- und Hirsch Geschnetzeltes
- Wildhackbraten
- Wild-Fleischvögel
- und vieles mehr...

Und dazu die beliebten Beilagen: Spätzli, Saucen, Pilze, Rosenkohl, Rotkraut, Preiselbeeren, Marroni. Der passende Wein und ein feines Vermicelles runden das Festessen ab. Alles erhältlich bei Ihrer Pistor! (Wildfleisch ab ca. Ende August)

Beachten Sie unsere Wildbroschüre im info 9!

Schneller ist frischer.

pistor

hen Anteil an Omega-3-Fettsäuren aufweisen.

Etwas Besonderes

Wild kann also definitiv als Nischenprodukt bezeichnet werden. An was kann der verhaltene Konsum liegen?

Wildfleisch hat einen intensiveren, würzigeren Eigengeschmack als andere Fleischsorten und ist somit nicht jedermanns Sache

– erfreut sich jedoch einer treuen Anhängerschaft! Dies vor allem in der Westschweiz. Romands konsumieren fast doppelt so viel Wildfleisch wie die übrigen Schweizer.

Umfangreiche Produktpalette

Ob Hirsch, Reh, Gams, Wildschwein oder Fasan, filetiert, geschnetzelt,

fixfertig oder getrocknet: Bieten Sie Ihren Gästen diese Nische, denn so können Sie sich abheben und profitieren. Mit unserem grossen Wildsortiment bieten wir Ihnen die perfekte Ausgangslage für die Saison 2014. Die breite Palette unseres Angebo-

UNTERSCHIED

Romands konsumieren fast doppelt so viel Wildfleisch wie die übrigen Schweizer.

tes, raffinierte Rezeptkreationen oder Informatives zum Thema finden Sie in unserer Broschüre «Wild Zeiten» (Beilage «Pistor info» 9). 

Quelle Zahlen: Proviande

Webtipp

Weitere Rezepte finden Sie unter:
www.pistor.ch/rezepte



Rezept: Thomas Bisegger, Küchenchef Hotel & Gastro formation, Weggis.



150% RAMA Cremefine Schlagcrème

Vollrahm 100%

50% Mehr Volumen!

RAMA Cremefine Schlagcrème
Mit 50% mehr Aufschlagvolumen als Vollrahm



Inspiration. Tag für Tag.



Unilever Food Solutions · Foodservice-Bereich der Unilever Schweiz GmbH · Bahnhofstrasse 19 · 8240 Thayngen
Tel.: 052 645 60 18 · www.ufs.com



GASTRO-WISSEN

Duboux – der Übersetzungsprofi

Zwei Detektive für die Gastronomie

Seit rund 30 Jahren haben sich die Duboux aus Thun der korrekten Schreibweise von Speisekarten und all den Begriffen aus Gastronomie, Hotellerie und Touristik verschrieben. Marianne und Jean-Pierre Duboux setzen sich täglich für ihr Lebenswerk ein. Jeder Begriff aus dieser Branche wird akribisch nach seiner Herkunft, möglichen Varianten und deren Bedeutung hinterfragt. Marianne Duboux, die gelernte Biologin und Lektorin, beschäftigt sich gerne auch als Detektivin, um der Wahrheit auf den Grund zu gehen. «Vielfach werden Wörter oder Begriffe von Küchenfachleuten, F&B-Managern usw. ohne zu hinterfragen übernommen und an Lernende weitergegeben», er-

klärt Marianne Duboux. «Der Wissensschwerpunkt der Ausbilder liegt klar beim Kochen und bei den Lebensmitteln, dabei ist es verständlich, dass sich da Fehler einschleichen.» In enger Zusammenarbeit mit Verbänden, Küchenchefs, Nationalmannschaften und Berufsschulen haben die Duboux eine hohe Professionalität, gar eine Perfektion erreicht.

Die Duboux

Der Lebensmittelinspektor

Jean-Pierre Duboux, der gelernte Laborant und spätere Lebensmittelinspektor, war immer ein Macher. Er gab sich nie mit seinen Arbeitsvorgaben zufrieden. Bereits mit 26 erhielt der Jungspund die Anstellung als Lebensmittelinspektor in Bern.

Kontakt



Duboux Editions SA

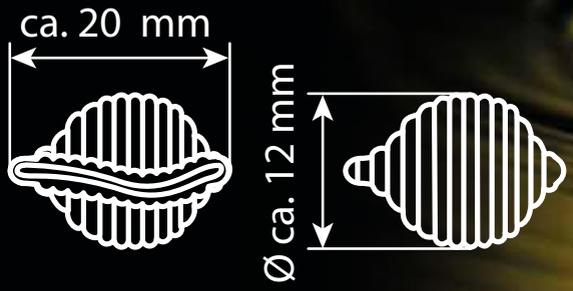
Jean-Pierre und Marianne Duboux
Frutigenstrasse 6
CH-3600 Thun
Tel. +41 (0)33 225 60 60
Fax +41 (0)33 225 60 66
duboux@duboux.ch
www.duboux.com



Ernst



Meeresfrüchte?...



... nein, Müscheli aus der Ostschweiz!

Und der grosse Vorteil unserer feinen gerippten Müscheli ist, dass man sie nicht nur in den Monaten mit einem „R“ geniessen darf, sondern z.B. auch im Juli!

Ernst Teigwaren sind dank ihrer besonderen Rezeptur immer ein Genuss - natürlich produziert mit 100% Schweizer Voll-Ei aus Freilandhaltung!

Frische die man schmeckt!



Ernst Müscheli gerippt 3EI

PASTA *Premium* AG

Swiss Premium Quality

www.pasta-premium.com



Nachdem er sich geweigert hatte, die Grossbäckerei Glatz in Bern zu inspizieren, weil er das Wissen für diesen grossen Betrieb nicht hatte, absolvierte er während sechs Monaten Samstag und Sonntag in dieser Bäckerei ein Praktikum. Danach folgten weitere im Schlachthof und in Gastrobotrieben. Erst danach fühlte sich der Praktiker als echter Lebensmittelinspektor. Mit dem erworbenen Wissen wurde Jean-Pierre Duboux später Qualitätsverantwortlicher der Mövenpick-Unternehmungen und Berater der bachema hygiene ag in Zürich.

Die Naturfreundin

Marianne Duboux lernte den Umgang mit Lebensmitteln von ihren Eltern beim Kochen, auf Expeditionen in die Natur und dann im Biologiestudium. Mit ihrem fundierten Wissen beeindruckte sie so manche Koryphäe aus der Küche. 1978 gründete sie ein Lektorat, was dann zusammen mit Jean-Pierre Duboux 1988 zur Gründung des Gastronomiewörterbuch-Verlages Duboux Editions SA führte. «Die Arbeit an den Wörterbüchern ist in den letzten Jahren zu einer richtigen Sucht geworden», erklärt Marianne Duboux. «Manchmal recherchiere ich Tage, um ein Lebensmittel mit all seinen damit zusammenhängenden Begriffen voll-

ständig in verschiedene Sprachen zu übersetzen.»

Akribische Arbeit

Auf den ersten Blick scheint klar, dass für die Übersetzung in die verschiedenen Sprachen Übersetzer den beiden das Leben erleichtern. Doch weit gefehlt: Jedes der Wörterbücher wurde durch Marianne und Jean-Pierre Duboux selber übersetzt. Und zwar in einer so grossen Perfektion, dass unter anderem auch die Schweizer Kochnationalmannschaft für ihre internationalen Wettbewerbe die Menüs und die Rezepturen von den Duboux übersetzen lässt. Die namhafte Unternehmung Underberg liess einen «Culinary Dictionary» für die Fussballweltmeisterschaft erstellen. Etliche Male reisten die beiden auch an verschiedene Buchmessen und präsentierten ihre Werke. «Wir wurden immer ernst genommen. Auch wenn grosse Verlage und Autoren neben uns ausstellten», hält Jean-Pierre Duboux fest.

Bescheiden

Die beiden leben und arbeiten mitten in der Stadt Thun. Auch 25 Jahre nach Gründung des Verlages schlägt

ihr Herz immer noch für die rot-weißen Wörterbücher, die sie mittlerweile in neun Sprachen erarbeitet haben. Sie setzen sich für korrekte Fachsprachen in Gastronomie, Nahrungsmittelindustrie und Touristik ein. Die immense Arbeit, die dahintersteckt, schlägt sich jedoch nicht in den Preisen der Bücher nieder, denn jeder soll sich ein Duboux-Wörterbuch leisten können. Auch das dickste und umfangreichste Wörterbuch mit sämtlichen Begriffen – von der Nachttischlampe über den Kosmetikspiegel bis zu Dutzenden von Garnituren für die Küche – ist für jedermann erschwinglich. Eine

JEAN-PIERRE DUBOUX

Mehrumsatz durch professionell übersetzte Speisekarte

korrekt übersetzte Speisekarte wirkt kompetent und dient als Magnet für fremdsprachige Gäste. Denn der korrekte Beschrieb schafft Vertrauen, und dadurch wählt der fremdsprachige Gast zusätzliche Gerichte, die er ausprobieren will. Kurz gesagt: Professionell übersetzte Speisekarten generieren Mehrumsatz. ❏

Neu

LA IBENSE

Halbkandierte, tiefgefrorene Orangen und Zitronen

Fein geschnittene, im eigenen Fruchtsaft sorgfältig kandierte,
weiche Orangen- und Zitronenstücke.

- zart im Biss
- natürlicher Geschmack
- hervorragende Backfähigkeit
- schöne Farbe
- nicht zu süß

Erhältlich bei Pistor im Kessel à 1 kg
40300 TK-Orangen halbkandiert 1 kg
40301 TK-Zitronen halbkandiert 1 kg



Verlangen Sie Rezepte und fachliche Beratung direkt bei LA IBENSE

LA IBENSE S.A.

Aargauerstr. 1a - 8048 Zürich - T: 043 44 44 590 - F: 043 44 44 595 - www.laibense.ch - info@laibense.ch

LEISI

Natürlich gut – natürlich LEISI



Weitere Infos unter www.LEISI.ch/gastro



FACEBOOK / SOCIAL MEDIA FÜR UNTERNEHMEN

Sinn oder Unsinn?

Facebook bietet Unternehmen Chancen

Facebook gehört zu den am häufigsten besuchten Webseiten der Welt. Nicht nur Jugendliche, sondern auch immer mehr Leute älteren Semesters sind auf Facebook registriert und nutzen ihr Profil regelmässig oder gar täglich. Mittlerweile zählen mehr als drei Millionen Schweizer zu den Nutzern des grössten sozialen Netzwerks – und die Zahl nimmt kontinuierlich zu. Wurde das Netzwerk anfänglich vor allem privat genutzt, sind heute auch immer mehr Unternehmensprofile auf der Plattform zu finden. Für viele Hotels und Restaurants gehört ein Auftritt auf Facebook bereits zum guten Ton.

Das Internet hat unser Verhalten verändert

Das Internet ist heutzutage kaum mehr aus dem Alltag wegzudenken. Wer nach einem Lokal für ein Geschäftsessen oder einen gemütlichen Abend zu zweit sucht, macht dies in der Regel über das Internet. Neben Bewertungsportalen wie Tripadvisor, wo die Nutzer Gastronomiebetriebe bewerten können, dienen vor allem die eigene Webseite und ein Unternehmensprofil auf Facebook als Marketing-Plattformen für die Betriebe. So können bei Unternehmensprofilen auf Fa-

PISTOR AUF FACEBOOK

www.facebook.com/PistorFiletTino



Jetzt aktuell im Billet Doux NO 126

Le charme de la région

Suchard Carrés & spécialités régionales

Die neuen Rezeptideen kombinieren die zarten Noten der SUCHARD Couverturen mit den köstlichen Aromen von ausserwählten Spezialitäten aus verschiedenen Regionen der Schweiz. Entdecken Sie diese Kreation unter www.billetdoux.ch



granini[®]

BESTE FRÜCHTE

WALLISER
APRIKOSE 



DER AUTHENTISCHE
GESCHMACK 100%
WALLISER APRIKOSEN,
VOR ORT VON
LOKALEN BETRIEBEN
VERLESEN UND
GEPRESST.

cebook beispielsweise seit kurzem Speisekarten als PDF-Dokumente eingebunden werden, um potenzielle Kunden auf das eigene Angebot aufmerksam zu machen.

Die Inhalte an die Strategie anpassen

Ein klares Ziel und eine Strategie sind entscheidend für den Erfolg eines Unternehmens auf Facebook. Für Gastro-Betriebe wie Restaurants oder Hotels eignen sich verschiedene Ziele. Dazu gehören beispielsweise die Steigerung der Bekanntheit oder die Pflege der Beziehung zu den Kunden. Um das gesteckte Ziel zu erreichen, müssen die Inhalte des Unternehmensprofils darauf abgestimmt werden.

Erfolgreiche Beiträge mit wenig Aufwand

Die Inhalte sind die grösste Herausforderung beim Unterhalt eines Unternehmensprofils. Im Voraus geplante Beiträge sollen ebenso ihren Platz haben wie spontane Posts. Ein Patentrezept für gute Inhalte gibt es nicht, vorbildliche Beispiele von gelungenen Inhalten hingegen viele. Dass deren Erstellung nicht mit viel Aufwand verbunden sein muss, verdeutlichen Beiträge des Hotels Stern aus Luzern.

Kunden mit Gewinnspielen involvieren

Einfache Gewinnspiele und Verlosungen eignen sich besonders gut, um die Interaktion mit den Fans zu fördern. Einen guten Beweis dafür lie-

fernte das Restaurant Hiltl auf seiner Fanseite.

Die Inhalte sind entscheidend

Gute Inhalte sind nicht zwingend mit viel Planung verbunden. Ab und zu ein Schnappschuss mit dem Smartphone wirkt authentisch und kommt in der Regel gut an. Trotzdem darf der zeitliche Aufwand für die regelmäßige Pflege der Facebook-Fanseite nicht unterschätzt werden.

Fazit: Viele Restaurants und Hotels sind mit eigenen Profilen auf Facebook aktiv und können als gute Beispiele für den eigenen Auftritt dienen. Lassen Sie sich inspirieren!



PISTOR

Gute Inhalte sind nicht zwingend mit viel Planung verbunden.

5 gute Beispiele von Gastro-Betrieben auf Facebook

- Hotel Stern, Luzern: <https://www.facebook.com/SternLuzern>
- Hotel Heiden, Heiden AR: <https://www.facebook.com/HotelHeiden>
- kai sushi-bar, Zürich: <https://www.facebook.com/kaisushi.ch>
- Park Hotel Weggis: <https://www.facebook.com/ParkHotelWeggisLucerne>
- Restaurant Hiltl, Zürich: <https://www.facebook.com/hiltl>



HÖCHSTE QUALITÄT, DIE NACH MEHR UMSATZ SCHMECKT –
QUALITÉ SUPÉRIEURE, DONC AUGMENTATION DES VENTES –

UNSER PASTA SORTIMENT FÜR BEGEISTERTE KUNDEN.

NOTRE ASSORTIMENT DE PÂTES POUR LES CLIENTS ENTHOUSIASTES.





UNITED-AGAINST-WASTE.CH

Transparenz bei Lebensmittelverlusten

Tipps für die Lebensmittelreduktion

Im Ausser-Haus-Konsum – egal, ob in der Gastronomie, Spital- und Heimküchen oder grossen Catering-Betrieben – sehen Sie täglich, wie viele Lebensmittel verloren gehen. Dies geschieht teils unbemerkt in der Lagerung und Küche, teils sehr offensichtlich bei den Resten der Gäste oder Patienten. Wir empfehlen Ihnen als Start zur Reduktion die tägliche getrennte Erhebung der Lebensmittelabfälle in Ihrem Betrieb nach folgenden Bereichen in einer Excel-Tabelle über einen Monat:

- Lagerung: eventuell unterteilt nach Tiefkühl-, Frische- und Economatlager
- Küche: je nach Betrieb unterteilt in die einzelnen Abteilungen (Rüstabfälle sollten getrennt erhoben werden)

- Produktionsreste aufgrund von Überproduktion
- Speisereste von Gästen oder Patienten

Potenziale identifizieren

Wenn Sie Ihre Lebensmittelabfälle über 4 Wochen erhoben haben, werden Sie sehr transparent sehen, in welchen Bereichen Sie wie viel Kilogramm an Lebensmittelabfällen in Ihrem Betrieb haben. Die-

ÜBERSICHT ÜBER DIE ABFÄLLE *Spart Kosten ein*

se Transparenz erleichtert Ihnen die Erarbeitung von einfachen und schnell wirksamen Lösungen mit Ihren Mitarbeitenden. Aufgrund von Erhebungen in der Gastronomiebranche sowie Gesprächen mit Betrieben sind folgende Optimie-

rungen anzustreben, da die Hauptursachen in folgenden Bereichen liegen.

Lager

- Übersichtliche Lagerorganisation und –bewirtschaftung aufgrund der Haltbarkeitsdaten
- Planung der Einkäufe je Warenkategorie aufgrund Ihres Speiseangebotes und der Kundenfrequenz
- Überprüfen Sie Ihre Speiseangebotsbreite: Je mehr Varianten, umso mehr Artikel sind zu bewirtschaften. Überprüfen Sie auch, ob Sie die für Ihren Betrieb idealen Packungsgrößen aufgrund Ihres Verbrauches einkaufen.

Produktion

- Überprüfen Sie Ihre Rezepturen. Sind diese noch aktuell?

Paniermehle und Panaden vom Schweizer Getreide- und Mehl- spezialisten.



BONVITA

Mehrwert für unsere Partner, mehr Genuss für die Konsumenten. bonvita.ch

- Überprüfen Sie Ihre tägliche Mengenplanung.
- Falls Sie Ihren Gästen ein Salatbuffet offerieren, prüfen Sie, bei welchen Salatvarianten am meisten Überschüsse bleiben, und passen Sie eventuell die Schüsselgrößen an.

Speisereste

- Passen Sie die Portionengrößen Ihren Gästen an; ältere Leute oder Patienten bevorzugen kleinere Portionen.
- Bei Grossbetrieben bewirkt die Anpassung von Schöpfbestecken schnelle Einsparungen.
- Berücksichtigen Sie die Wettervorhersage für Ihre Mengen- und/oder Angebotsplanung.
- Beobachten Sie, welche Gerichte in Ihrem Menüangebot am meisten Speisereste verursachen.

Die Abläufe im Team verbessern

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihre Mitarbeitenden in der Küche, im Service und Einkauf in die Erarbeitung und Umsetzung der Verbesserungen einbeziehen. Visualisieren Sie Ihre Erhebungen am schwarzen Brett und besprechen Sie die Entwicklung der Abfallkennzahlen. Sie werden sehr schnell in Ihrem eigenen Betrieb sehen, dass Sie auf einfache Weise und durch Beharrlichkeit wesentliche Einsparungen erzielen können, die auch die Kosten senken werden. Tauschen Sie sich mit Ihren Berufskollegen zu diesem Thema aus und nutzen Sie die Erfahrungen aus anderen Betrieben oder informieren Sie sich beim Verein «United against Waste» über Erhebungshilfen oder bereits implementierte Lösungsansätze.

Lebensmittelabfallreduktion lohnt sich

Durch eine Reduktion der Lebensmittelabfälle können Sie Kosteneinsparungen erreichen, Ihre Marge verbessern und Effizienzsteigerungen erzielen. Gleichzeitig tun Sie etwas dafür, dass die nicht unbegrenzt

vorhandenen Ressourcen auf unserer Erde mehr geschont werden.

Lebensmittel sind zu kostbar, um weggeworfen zu werden!

Wir können unsere Augen nicht vor solchen Bildern und Herausforderungen verschliessen. Wir bei Pistor sind überzeugt, dass jeder ein Teil der Lösung sein muss, um eine Veränderung zu bewirken. Wir leben in einer Welt, in der die Temperaturen steigen, Wasser knapp und Energie teuer ist, in der die Nahrungsmittelversorgung auf lange Sicht ungewiss ist und die Schere zwischen Arm und Reich immer grösser wird. 

WEITERE INFOS

www.united-against-waste.ch

WANDER

gastro

Mousse neutral

Mousse neutre



DAWA®

professionnel

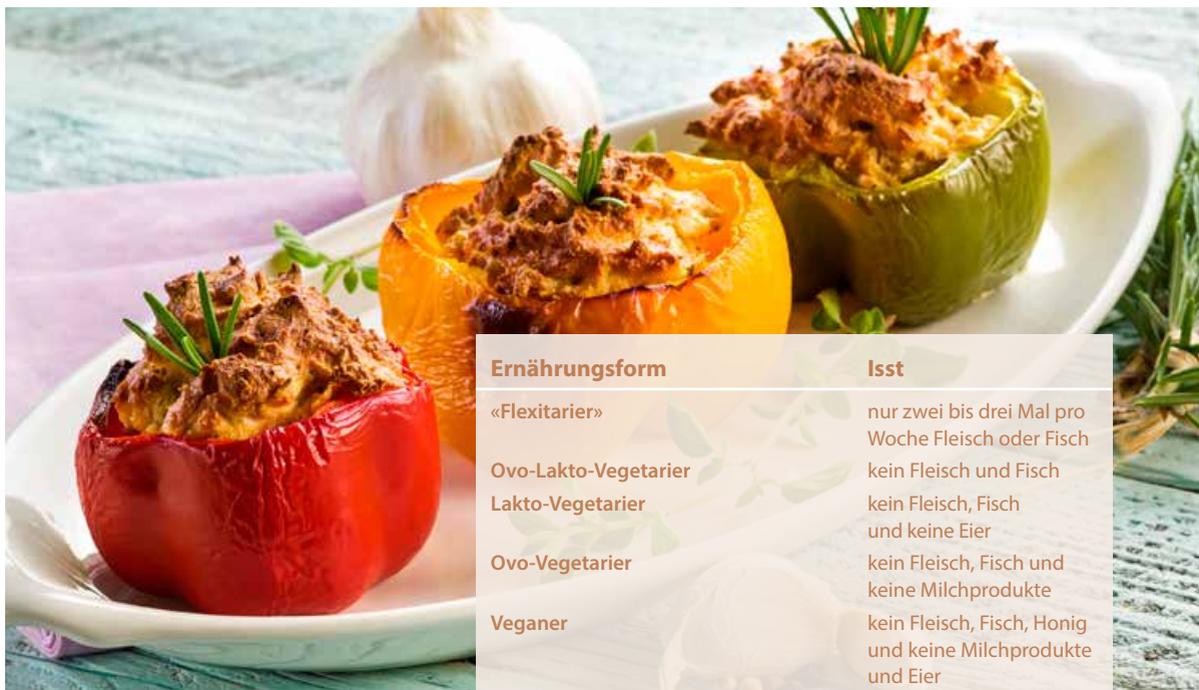


Die ideale
Basis für salzige
und süsse Speisen.

La base idéale pour
des plats salés et sucrés.

Einfache kreative Rezepte:
Des recettes simples et originales:

www.dawa.ch



Ernährungsform

Isst

«Flexitarier»

nur zwei bis drei Mal pro Woche Fleisch oder Fisch

Ovo-Lakto-Vegetarier

kein Fleisch und Fisch

Lakto-Vegetarier

kein Fleisch, Fisch und keine Eier

Ovo-Vegetarier

kein Fleisch, Fisch und keine Milchprodukte

Veganer

kein Fleisch, Fisch, Honig und keine Milchprodukte und Eier

Rohköstler

keine Tiere sowie keine erhitzte Nahrung

VEGI-WISSEN

Vegetarische Ernährungsformen

Gründe für die Ernährungsform

Vegetarier verbinden mit der Wahl der Ernährungsform meist übergeordnete Motive und Gründe, die hinter ihrer Ernährung stehen. Und diese fallen meistens recht unterschiedlich aus. Die häufigsten Gründe sind: gesundheitliche Aspekte, Umweltschutz, tierethische und ökonomische Erwägungen, Problem des Welthungers oder religiöse Überzeugungen.

Arten des Vegetarismus

Über 40 % der Schweizer bezeichnen sich als «Flexitarier»; davon sind aber mehr als 2 % Vegetarier. Diese teilen sich wieder auf in 50 % Ovo-Lakto-Vegetarier, etwa 30 % sind Lakto-Vegetarier, und weniger als 10 % bezeich-

nen sich als Veganer. Die restlichen verteilen sich auf andere vegetarische Ernährungsformen wie Ovo-Vegetarier, Rohköstler usw.

Mangelercheinungen?

Um Defizite zu vermeiden, ist bei einer fleischlosen Lebensweise auf die Lebensmittelpyramide und auf eine sorgfältige Auswahl der Nahrungsmittel zu achten. Neben Nüssen, Obst, Gemüse sollten Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte einschliesslich Sojaprodukten auf dem Speiseplan stehen. Wichtig ist zu wissen, dass die vegetarische Ernährung genauso gesund – oder auch ungesund – sein kann wie die nichtvegetarische Ernährung. Die Ausgewo-

genheit und Abwechslung bei jeder Ernährung ist entscheidend. Natürlich ist die Zusammenstellung einer veganen Kost anspruchsvoller als jene einer vegetarischen Ernährung. Die reine Rohköstler-Ernährungsform ist nicht empfehlenswert. ■

Webtipp

Weitere Berichte finden Sie unter: www.pistor.ch/lebensmittel

P.P. CH - 6023
Rothenburg

DIE POST 



persönlicher ist
freundlicher.