

## Mitmachen ist angesagt

In der letzten Ausgabe haben wir unsere Kinder-Promotion vorgestellt. Mit erfreulichem Echo: Die Nachfrage bei Wirten und Metzgereien ist gross. Haben Sie das Promotions-Paket bereits bestellt?

### Worum es geht

Sie erhalten von uns Promotions-Sets für Ihre jungen Gäste. Das Set enthält ein Leiterlenspiel mit dem Maskottchen von «Schweizer Fleisch», Carnelli, sowie einen

Wettbewerb. Beim Leiterlenspiel geht es darum, Carnelli bei der Befreiung seiner Freundin zu helfen. Die Wettbewerbsaufgabe besteht darin, einen originellen Namen für Carnellis Freundin zu finden.

### Preise für die Kinder

Es finden drei Prämierungen statt – am 31.12.05, 31.3.06 und 30.6.06. Als Hauptpreis gibts jeweils einen 2-Tage-Ausflug in den Europapark (2 Erwachsene und 2 Kinder) im Wert von 1500 Franken zu gewinnen.

### Preise für Sie

Gewinnt ein Kind mit einer Karte aus Ihrem Betrieb einen der Hauptpreise, dann gewinnen auch Sie: einen Reiseutschein im Wert von 1000 Franken.

### Das Set

Gratis, Versandkostenanteil CHF 6.90: 25 Leiterlispiele mit Wettbewerbskarten (Deutsch, Französisch oder Italienisch) 25 Säckli mit je 4 Figuren und 1 Würfel

Infos und Bestellungen:  
www.schweizerfleisch.ch/shop



## Das letzte Wort hat ...

Paul Walter,  
Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

«Aber Herr Walter, was essen Sie denn hier, eine Bratwurst mit einer riesigen Portion Pommes frites? Das ist doch total unausgewogen und entspricht überhaupt nicht den Empfehlungen, die Ihre Gesellschaft mit der Lebensmittelpyramide predigt!» Ich esse gerne, was mir schmeckt, und genieße ab und zu auch einmal eine unausgewogene Mahlzeit dieser Art. Gleichzeitig versuche ich aber, mich an die Grundaussagen der ausgewogenen Ernährung zu

halten, indem ich bei der nächsten Mahlzeit einige Früchte und einen schön angerichteten Gemüseteller esse. Dasselbe gilt auch für die zu vielen Kalorien, die ich manchmal bei einer netten Einladung konsumiere und am Tag darauf wieder durch eine leichte Mahlzeit kompensiere. Meine Devise lautet: bewusst essen, geniessen und dafür sorgen, dass meine Ernährung über rund eine Woche insgesamt den Empfehlungen entspricht. Ich gebe zu, es klappt nicht immer. Insbesondere die «Fünf am Tag»-Portionen für Gemüse und Früchte erreiche ich nicht immer, obwohl ich weiss, dass gerade diese Empfehlung für meine Gesundheit wichtig ist.

## C o u p o n

Ich möchte in Zukunft mein persönliches Gratis-Exemplar von «Messer & Gabel» erhalten

d  f  i

Bitte senden Sie mir ein Promotionspaket «Leiterlenspiel» (015008002) (Versandkostenbeitrag pro Paket CHF 6.90. Nur solange Vorrat.)

d  f  i

Name: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Betrieb: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Faxnummer: \_\_\_\_\_

Zutreffendes bitte ankreuzen. Coupon ausschneiden oder kopieren, ausfüllen und schicken an «Messer & Gabel», Postfach, 3000 Bern 23, oder faxen an 031 370 02 02. Oder senden Sie uns eine E-Mail an gastronomie@proviande.ch.

SCHWEIZER FLEISCH  
Ehrlich, natürlich.

Alles andere ist Beilage.

## GASTRO-INFO

SCHWEIZER FLEISCH  
Ehrlich, natürlich.

# MESSER & GABEL

## Die überarbeitete Lebensmittelpyramide: Ausgewogene Ernährung zählt

**Die bekannte Lebensmittelpyramide wurde überarbeitet. In der aktuellen Version erhält Fleisch einen höheren Stellenwert. Denn Fleisch hat einen hohen Nährwert und viele gesunde Bestandteile.**

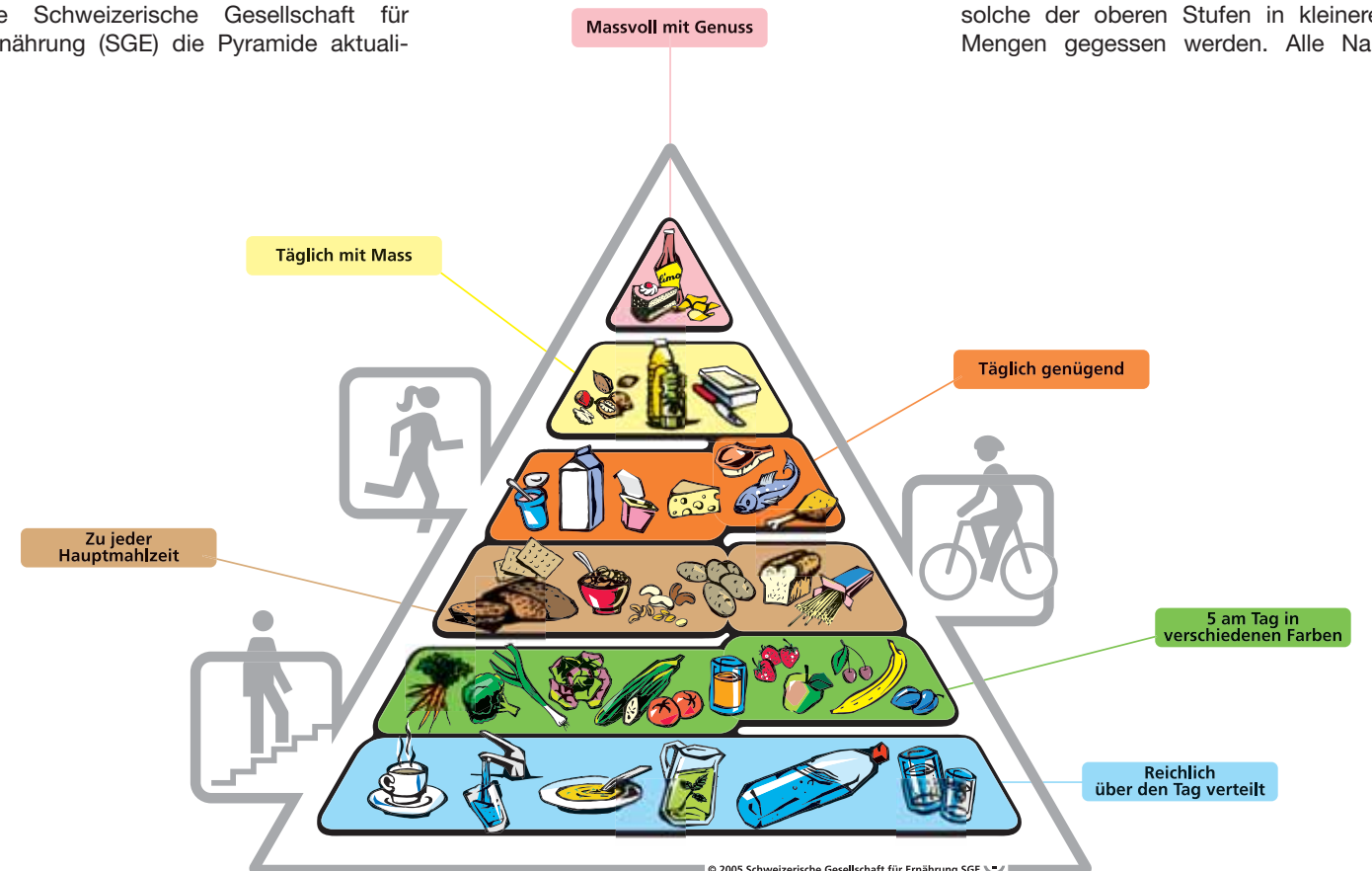
Die Schweizer Lebensmittelpyramide von 1998 basiert auf dem amerikanischen Modell aus dem Jahre 1992, das in vielen Ländern verwendet wird. Nun hat die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) die Pyramide aktuali-

siert – die Eiweissgruppe mit Fleisch, Milchprodukten und Eiern wurde aufgewertet. 10–20% des täglichen Energiebedarfs sollten durch diese Gruppe abgedeckt werden.

### Abwechslung tut gut

Die Lebensmittelpyramide stellt Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

verständlich dar. Diese Empfehlungen richten sich an gesunde Erwachsene – für Kinder, Schwangere, Leistungssportler und Vegetarier genügen sie allerdings nicht. Eine ausgewogene Ernährung soll abwechslungsreich sein und die verschiedenen Lebensmittelgruppen berücksichtigen. Sie gibt dem Körper ausreichend Energie und alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Damit trägt sie auch zu unserem Wohlbefinden bei. Lebensmittel der unteren Stufen sollen in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen gegessen werden. Alle Nah-



### Täglich genügend

Die Empfehlung für Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier lautet: täglich genügend. Das heisst, pro Tag abwechslungsweise eine Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissprodukte essen (1 Portion = 100–120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100–120 g Tofu/Quorn). Und auch hier gilt: Abwechslung. Wechseln Sie zum Beispiel die Fleischsorten ab: mal Rind, mal Schwein, mal Geflügel.



rungsmittel sind erlaubt. Wichtig ist neben der Abwechslung aber auch eine schonende Zubereitung.

### Wertvolles Fleisch

Fleisch liefert uns wertvolle Eiweisse. Unser Körper nimmt diese leichter auf als jene aus pflanzlicher Kost. Daneben versorgt uns Fleisch unter anderem mit Eisen, Zink, Selen, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>. Ein angemessener Fleischgenuss ist also gesund. Fleisch hat auch weniger Fett als das Klischee besagt, unter anderem aufgrund züchterischer Massnahmen und optimierter Mast. Zudem werden in der Schweiz die meisten Fetteinlagerungen für die üblichen verkaufsfertigen Zuschnitte wegdressiert. Und Fleisch verliert bezogen auf das Frischgewicht

beim Zubereiten nochmals zwischen 20 und 40 Prozent Fett. Ein feines Kalbsplätzli z.B. hat deutlich weniger als 5 Prozent Fett, Koteletts etwas mehr. Wurstwaren hingegen weisen höhere Werte auf.

### Schonend zubereitet

Jedes Garverfahren führt zu Nährstoffverlusten. Bei langen Garzeiten und nassen Garverfahren sind diese Verluste am grössten. Die geringsten Verluste bringt eine schonende Zubereitung, z.B. Dünsten oder Niedrigtemperaturgaren. Dabei bleiben nicht nur die wertvollen Inhaltsstoffe weitgehend erhalten, auch der Wasser- respektive Saftverlust bleibt gering und somit das Fleisch saftig.

### Fleisch als Genussobjekt

Fleisch bedeutet für die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung Genuss. Insbesondere stimmen dieser Aussage Personen zu, die täglich Fleisch essen, mehrheitlich aber auch Kundinnen und Kunden, die eher zu den kritischen Fleischkonsumenten zählen. Fleisch ist und bleibt in vielerlei Hinsicht ein ganz besonderes Lebensmittel, das eine hohe und gleich bleibende Wertschätzung gerade im Hinblick auf Genuss und eine vollwertige Ernährung geniesst.

Weiterführende Informationen:  
[www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch)  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## Kurz vorgestellt

# Auberge de la Croix-Blanche, Villarepos

Oberhalb des Murtensees, zwischen Murten und Avenches, liegt die idyllische Auberge de la Croix-Blanche. Im Dezember 2002 übernahmen Christa und Arno Abächerli-Bauters Hotel und Restaurant. Sie bieten ihren Gästen Erholung und Genuss in gediegenem Ambiente – mit einer Gaststube, einem Restaurant, einer Gartenterrasse, einem grossen Saal mit Bühne sowie fünf Doppel- und zwei Einzelzimmern. In der Auberge de la Croix-Blanche werden gerne Hochzeiten und andere Feste gefeiert, Geschäftssitzungen und Apéros durchgeführt und vor allem feines Essen mit gutem Wein genossen.



**Arno Abächerli,  
Patron und Küchenchef**

Arno Abächerli wuchs in Gstaad auf. In den renommierten Hotels des Saanenlandes sammelte er denn auch einen wesentlichen Teil seiner Gastronomie-Erfahrungen, unter anderem als Commis de Cuisine und Chef de Partie im bekannten Restaurant Chesery in Gstaad. Auch in Genf und im Tessin arbeitete er: Seither spricht er mit seinen Gästen in fünf Sprachen. Eine Attraktion sind seine Kochkurse für 4–6 Personen. Die Menüs bereitet man in der Küche der Auberge zu. Auf Wunsch kauft man vorher bei den Produzenten rund um den Murtensee ein und degustiert beim Winzer Wein. Arno Abächerlis Vorliebe für saisonale und marktfrische Produkte ist nicht zu übersehen. Das Fleisch zum Beispiel bezieht er ausschliesslich von der Metzgerei Blatter in Murten.



**Arno Abächerli empfiehlt: Kalbskotelett mit Pfifferlingen und Kartoffelstock**



## Alles andere ist Beilage.

Lange hiess es «Friss die Hälfte». Aber wovon die Hälfte fressen – entschuldigen Sie – essen? Ein halbes Steak, dazu halbe Reiskörner? Oder nur den Reis? Oder – besser noch – nur das Steak? Dann kam die Low-Fat-Diät. Weil irrtümlicherweise oft Fleisch mit Fett gleichgesetzt wird, hiess dies: nur Reis. Dann war die Low-Carb-Diät in aller Munde, wonach die Kohlenhydrate schuld seien. Also nur das Fleisch, ohne Reis. Salat ist ja bekanntlich immer ge-

sund. Das gibt dann den altbekannten Fitnesssteller. Und was ist mit Trennkost, d.h. heute Steak, morgen Reis? Manche sagen, diese wirke nur, weil man viel bewusster auf gesunde Ernährung achte, nicht weil man die Kohlenhydrate vom Eiweiss trenne. Da halten wir es doch lieber mit der Lebensmittelpyramide – von allem etwas, aber im ausgewogenen, richtigen Verhältnis. Hauptsache gut ernährt. Alles andere ist Beilage.



# Kalbskotelett mit Pfifferlingen und Kartoffelstock



**Zutaten** (für 10 Personen)

## Kalbskotelett

1,8 kg	Kalbskoteletts
500 g	Pfifferlinge
3	Schalotten
1	Knoblauchzehe
3 dl	Rahm
	Salz, Pfeffer, Gewürzmischung

## Kartoffelstock mit Chips

1,5 kg	mehlige Kartoffeln
6 dl	Milch
100 g	Olivenöl oder Butter
	Salz, Pfeffer, Muskat

## Gemüse

1 kg	Bohnen
10	Bundrüebli

## Zubereitung

**Kalbskotelett:** Koteletts vom Metzger schneiden lassen. Würzen, anbraten und während 6–8 Minuten im heissen Ofen fertig garen. Anschliessend an einer warmen Stelle zugedeckt (Alufolie) etwa 10 Minuten ruhen lassen. Knochen abschneiden und das Kotelett gegen die Fasern tranchieren (1 Kotelett für 2 Personen). Pfifferlinge säubern und mit Schalotten und Knoblauch heiss sautieren. Rahm dazugiessen, aufkochen und zur gewünschten Dicke einkochen, abschmecken.

**Kartoffelstock:** Kartoffeln schälen und im leicht gesalzenen Wasser weichko-

chen. Wasser abschütten, die Kartoffeln zurück in die heisse Pfanne geben und ausdampfen lassen. Heisse Milch dazu geben, würzen und alles gut verrühren. Mit Olivenöl oder Butterflocken verfeinern.

**Chips:** Geschälte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und frittieren.

**Gemüse:** Bohnen und Bundrüebli im Salzwasser gut blanchieren und anschliessend mit etwas Butter und Wasser glasieren und abschmecken.

**Anrichten:** Kartoffelstock auf den Teller geben und die Bohnen dazulegen. Das tranchierte Kalbskotelett auf die Bohnen anrichten. Pfifferlinge auf das Fleisch geben und mit Rüebli und Kräuterzweig garnieren.

**Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Min.**  
**Kosten pro Person: ca. CHF 9.50**

# Die Igeho 05 lädt zu Tisch

Die 21. Internationale Fachmesse für Gemeinschaftsgastronomie, Gastronomie und Hotellerie verspricht erneut viele Impulse. Mit über 800 Ausstellern, vielen Referenten und internationalen Spitzenköchen ist sie eine Inspirationsquelle für Profis und Interessierte. Die wichtigsten Veranstaltungen und Plattformen stellen wir hier vor.

Höhepunkt der Messe wird der Salon Culinaire Mondial 05, einer der weltweit wichtigsten Kochkunst-Wettbewerbe. Die zehn besten Nationalmannschaften und Teilnehmer aus über 30 Ländern kochen um Auszeichnungen und Punkte für die Weltrangliste. Drei Disziplinen werden dieses Jahr bestritten: Die Culinary World Masters, die European Culinary Challenge und die Culinary Art Show. Im Restaurant des Nations können die Menüs der Weltklassesets degustiert werden.

## Inspirierende Konzepte

Auch dieses Jahr findet das Fachpublikum an der World of Inspiration neue Ideen zur Raumgestaltung. Verschiedene Themeninseln zeigen praxisnahe Lösungen aus Innenarchitektur, Design und Technik. Daneben bietet das Centre Gastronomique kulinarische Inspiration: mit vielen Spezialitäten, Länderpavillons und einer Präsentation zu Spirituosen und Zigarren.



## Die Award-Night

Am 20. November 2005 werden die Nominierungen Best of Swiss Gastro 05 bekannt gegeben. Durch den Abend mit diversen Auftritten führt Kurt Aeschbacher – er stellt auch den Gewinner über alle Kategorien vor, den Master of Best of Swiss Gastro 05.

## Weitere Spezialveranstaltungen und Plattformen

- Catering-Markt Schweiz: Die Top-Manager aller wichtigen Schweizer Caterer am Referat des SVG-Symposiums
- Symposium.Null.Fünf: Wo liegt die Balance zwischen Gesundheit und Genuss?
- Nachwuchs-Corner: Betreuung des Branchen-Nachwuchses
- Erotik im Hotel: Präsentation von Hotelzimmern mit erotischem Ambiente
- Symposien von GastroSuisse und Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie

Kurz gesagt: An der Igeho 05 wird für jeden Geschmack etwas geboten.

## Die Daten zur Igeho 05

Datum: Samstag, 19., bis Mittwoch, 23. November 2005  
Ort: Messe Basel  
Öffnungszeiten: täglich 9 bis 18 Uhr  
Tageskarte: CHF 60.–  
Dauerkarte: CHF 140.–  
Weitere Informationen: [www.igeho.ch](http://www.igeho.ch)





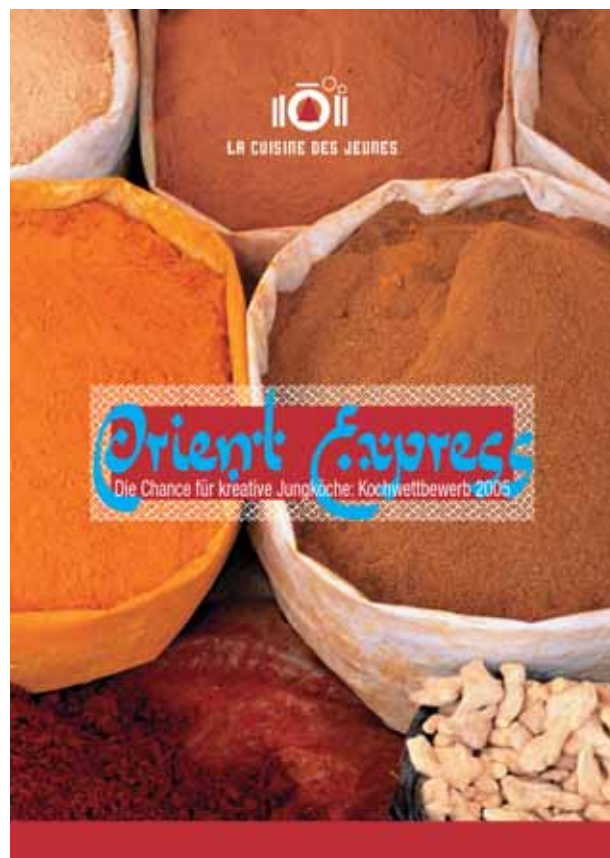
# «La Cuisine des Jeunes»: Der Orient-Express ist unterwegs



LA CUISINE DES JEUNES

Der diesjährige Kochwettbewerb der «Cuisine des Jeunes» verspricht wieder einige Leckerbissen: Das Thema lautete «Orient Express», die Kreation musste Schweizer Pouletbrüstchen enthalten. Über 150 Köche haben die Teilnahmeunterlagen bestellt. Schliesslich durfte die Jury die vier besten und originellsten Rezepte auswählen.

In den nächsten Tagen werden die vier Finalisten auf [www.lcdj.ch](http://www.lcdj.ch) veröffentlicht. Am 26. Oktober werden sie in Bern vor Jury, Presse und Gästen antreten und ihre Kreationen zubereiten. Die oder der Beste erhält eine Trophäe sowie 1500 Franken Preisgeld. Wer es nicht bis unter die besten vier geschafft hat, kann immer noch als Zuschauer am Final und an der Siegerehrung mit Apéro teilnehmen. Anmeldung: [info@lcdj.ch](mailto:info@lcdj.ch).



## Genuss statt Eile

**Vor fünf Jahren fand zum ersten Mal die «Woche der Genüsse» statt. Ein kleines Fest der Sinne mit feinen Spezialitäten. Der Anlass wuchs von Jahr zu Jahr – nun machen schon mehrere hundert Veranstalter in der ganzen Schweiz mit. Schirmherr wird dieses Jahr Frédy Girardet.**

Vom 15. bis 25. September lassen uns verschiedene Gastronomen, Lehrer und Geniesser authentische Speisen und Getränke entdecken. Sie wollen damit dem Trend zum schnellen Imbiss entgegenwirken.

### Hier wird zelebriert

Bis am 5. Mai 2005 konnten Interessierte ihre Projekte einem regionalen Qualitätskomitee vorlegen. Auf [www.gout.ch](http://www.gout.ch) finden Sie nun ein Verzeichnis sämtlicher Veranstaltungen. Herauszuheben gilt es die Stadt der Genüsse Bulle, wo die Hauptfestlichkeiten über die Bühne gehen.



### Prominenter Botschafter

Für die 5. Woche der Genüsse fanden die Organisatoren einen prominenten Schirmherrn: Frédy Girardet. Der Weltklassekoch ist für das Publikum und die Gastrokritiker eine einmalige Autorität. Er wird zehn Tage lang als Botschafter für die Veranstaltungen im ganzen Land tätig sein.

### Ehrgeizige Charta

Die Organisatorin, die Association pour la promotion du Gout, hat sich hehre Ziele gesteckt. Laut ihrer Charta soll die Woche der Genüsse unter anderem

- Geschmacksvielfalt zeigen,
- die Konsumenten für die Produktqualität sensibilisieren,
- das gastronomische Handwerk aufwerten,
- Gesundheit durch ausgewogene Ernährung fördern,
- Tradition und kulinarische Innovation wahren.

Man darf also auf ein Gaumenfeuerwerk gespannt sein.

## Zartes Schweinefleisch, hart umstritten

**Ist die Schweinekastration ein Grund dafür, auf das geliebte Kotelett zu verzichten? Was sagen, wenn Ihre Gäste auf dieses Thema zu sprechen kommen? Hier ein paar Hintergründe dazu, was zurzeit zum Schutz der Tiere getan wird.**

Kastration ist bei allen Nutztieren ein Thema – bei Herdentieren wie etwa dem Schaf als Schutz der Weibchen, bei Schweinen auch wegen des Fleischgeschmackes. Denn die Geschlechtsreife des Ebers verursacht in seinem Fleisch einen Geschmack, der als unangenehm empfunden wird. Durch Kastration der männlichen Ferkel kann man diesen eindämmen.

### Tierschutz und Gesetz

Das Tierschutzgesetz verbietet es, bei einem Tier ungerechtfertigt Schmerzen oder Angst zu verursachen. Bis zum Alter von 14 Tagen ist jedoch eine Kastration ohne Schmerzausschaltung erlaubt. Der Tierschutz fordert nun eine Abkehr von dieser Praxis. Sie wurde denn auch im Herbst 2004 vom Ständerat ganz verboten. Nun muss noch der Nationalrat entscheiden.

### Projekt ProSchwein

Die Schweizerische Hochschule für Landwirtschaft, Suisseporcs und die Bundesämter für Veterinärwesen und

Landwirtschaft prüfen im Projekt «Pro-Schwein» verschiedene Alternativen:

1. Schmerzfreie Kastration mit Narkosegas.
2. Jungebermast ohne Eingriff: Haltung, Fütterung und Fleischgeruch werden überprüft.
3. Impfung gegen das körpereigene Hormon, das hauptverantwortlich für den Ebergeruch ist.
4. Hemmstoff im Futter, der die Bildung des Ebergeruchs unterdrückt.

Welche Lösung schliesslich umgesetzt wird, ist noch offen. Die Debatte sorgt aber dafür, dass bei allem Appetit der Konsumenten das Tier nicht vergessen wird.

Weiterführende Informationen:  
[www.suisseporcs.ch](http://www.suisseporcs.ch)  
[www.bvet.ch](http://www.bvet.ch)  
[www.shl.bfh.ch](http://www.shl.bfh.ch)



## Der Kalbfleischmarkt im Überblick

Jede Kuh bringt normalerweise ein Kalb pro Jahr zur Welt. Zum Teil werden diese Kälber zu Milchkühen aufgezogen, zum Teil werden sie gemästet und dienen der Fleischproduktion. Das junge, feinfaserige Fleisch des Kalbes ist wegen seiner Zartheit und der hohen Qualität beliebt. In der Schweiz werden heute pro Kopf und Jahr rund 3,5 kg Kalbfleisch verzehrt. Damit liegt Kalbfleisch hinter Schweinefleisch (24,8 kg), Rindfleisch (10,2 kg) und Geflügelfleisch (10 kg) auf dem vierten Platz der Konsumrangliste. Über 98% des Kalbfleischbedarfs werden durch die einheimische Produktion gedeckt. Dies entspricht dem höchsten Inlandanteil.

Verkaufsfertiges Fleisch	2004
Inländische Produktion (t)	26 270
Importe (t)	491
Exporte (t)	–
Gesamtverbrauch (t)	26 761
Inlandanteil (%)	98,2
Pro-Kopf-Konsum (kg)	3,5

Quelle: Proviande