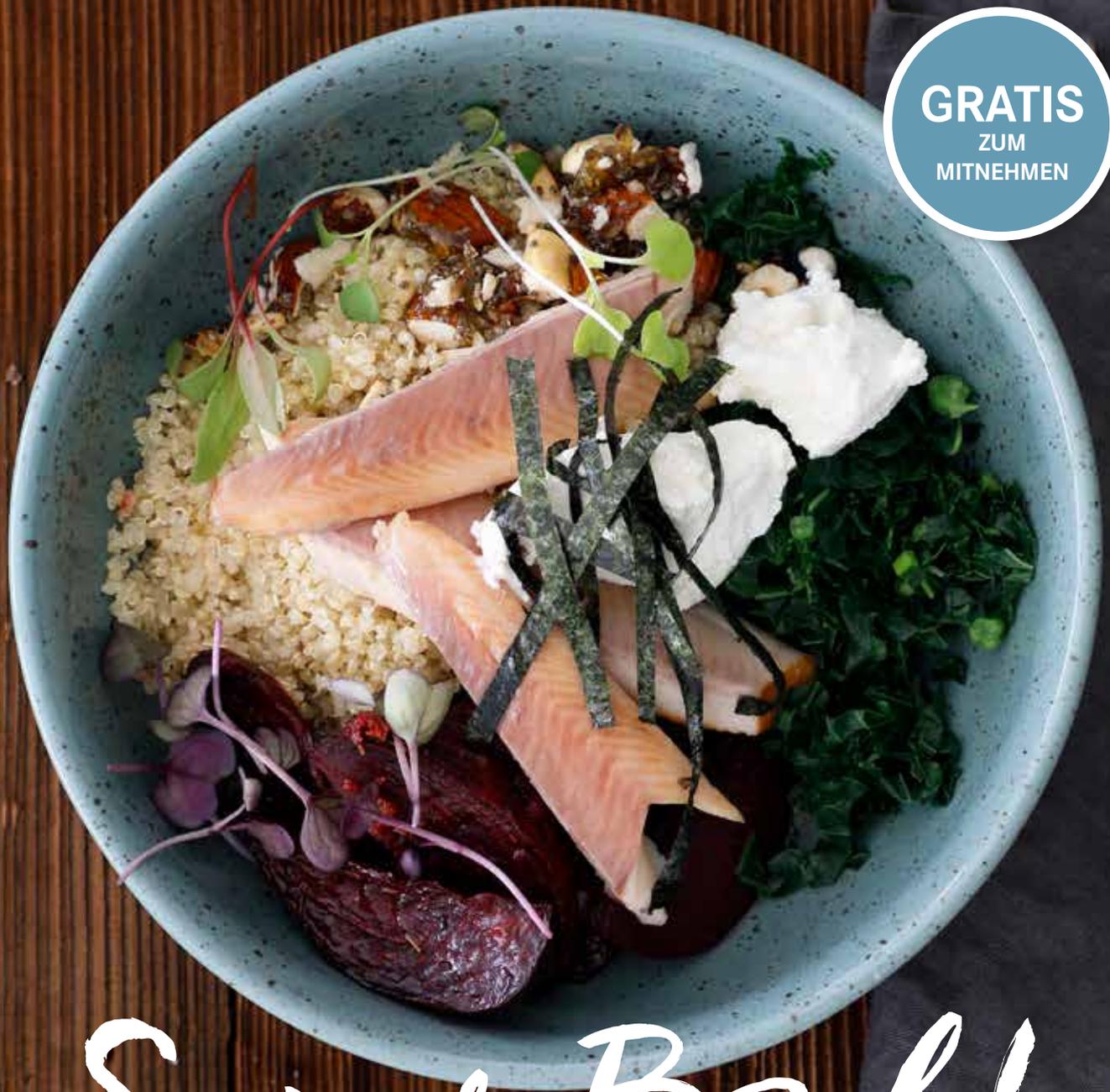


Ausgabe 21 / Herbst 2018

# FOOD *next*

D A S F O O D M A G A Z I N D E R S V G R O U P

**GRATIS**  
ZUM  
MITNEHMEN



# Super Bowl!

***Bowls around  
the World***

Unsere Lieblingsschüsseln

***Welcher Bowl-Typ  
sind Sie?***

Der ultimative Leitfaden

***Mission Gesundheit  
& Genuss***

Wie man Gäste verführt



## Liebe Leserin, lieber Leser

Schon mal etwas von Kañiwa gehört? Der Superfood aus den peruanischen Anden findet dank Bowls-Rezepten auch in unseren Küchen Einzug (Seite 34).

**E**infach zu kochende, schmackhafte und vor allem gesunde Gerichte sind im Trend: Die Welt wird immer hektischer, die Zeit knapp – und doch wollen wir uns ausgewogen ernähren. Zu diesem Trend gehören auch die Bowls, die von Hawaii via den USA auf unseren Speiseplänen gelandet sind. Die gesunden Schüsseln sind eine kulinarische Bereicherung, die wir unseren Gästen nicht vorenthalten möchten. Zu den Bowls-Aktionstagen in SV Restaurants geben wir unseren Gästen in dieser Ausgabe von FOODnext auch die Menus für das Nachkochen zuhause mit.

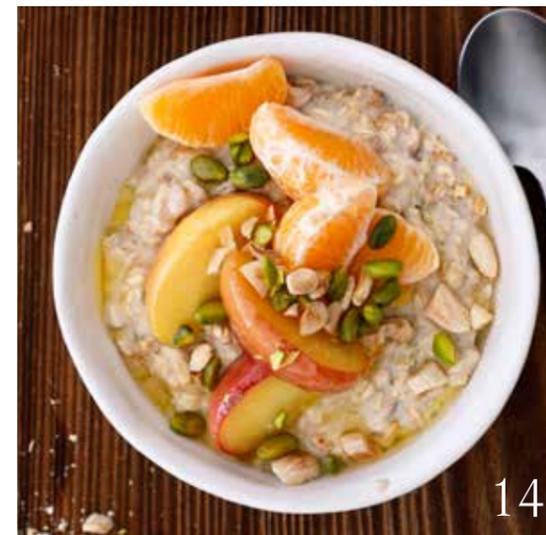
Dem Thema neue Trends und gesundes Essen gehen wir aber auch noch in weiteren Beiträgen nach: Eine Ernährungspsychologin erklärt, wieso wir auf neue Food-Bewegungen so stark reagieren und der SV Group-Projektleiter für gesunde Ernährung zeigt, wie er unsere Gäste zu ausgewogenem Essen verführt. Sein Motto ist klar: Vorschriften machen keinen Spass, der erhobene Zeigefinger bringt nichts. Aber gesundes Essen kann Spass machen, wenn es entsprechend präsentiert wird und geschmacklich perfekt ist.

Lassen wir uns also verführen – und vor allem dabei nicht stressen!

Claudio Schmitz,  
Director Marketing

### IMPRESSUM

**FOODnext** Das Foodmagazin der SV Group / Ausgabe 23, Herbst 2019 / Koordination: Maria Fenigstein, SV (Schweiz) AG; Konzept und Realisation: Medienart AG, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau, www.medienart.ch; Redaktion: Jean-Pierre Ritler, Layout: Martin Kurzbein (Art Direction), Jean-Pierre Ritler; Rezepte: Stefan Wälty; Styling: Daniel Aeschlimann; Fotos: Daniel Aeschlimann, Jean-Pierre Ritler; Übersetzung: Cap Azur Production; Druck: Ib-Print AG



**4 Eine Schüssel geht um die Welt**  
Vier Mitarbeiterinnen und ein Mitarbeiter der SV Group zeigen uns ihre liebsten Gerichte aus der Schüssel

**11 «Gesund oder ungesund – das ist eine unsinnige Diskussion»**  
Ernährungspsychologin Gigia Mettler erklärt unsere Haltung zum Essen

**14 Welcher Bowl-Typ bist Du?**  
Der ultimative Leitfaden zum richtigen Rezept

**16 Eine runde Sache**  
10 genussvolle Rezepte für das Nachkochen zuhause

**28 SO geht die Bowl**  
Die wichtigsten Regeln beim Zubereiten der eigenen Bowl

**29 Wettbewerb**  
Zeige deine eigene Kreation der Welt und gewinne tolle Preise!

**30 Mission Gesundheit & Genuss**  
Wie Marcel Fuchs seine Gäste zu gesünderem Essen verführt

**34 Was ist was?**  
Was man über Sriracha, Soba, Açaí und Kañiwa wissen muss

**35 Erlebniswoche Bowls**  
in der SV Group

# Eine Schüssel GEHT UM DIE WELT



**Sonya Arnold**  
Hawaii - Poke Bowl



**Alex Schiess**  
Schweiz - Birchermüesli



**Kim Tran**  
Vietnam - Bún thang



**Lim Peh**  
Malaysia - Ban mian



**Elisangela Da Cruz**  
Brasilien - Açaí Bowl

Eine ausgewogene Mischung aus gesunden, frischen Zutaten attraktiv in einer Schüssel angerichtet – das ist das Rezept der Bowls. Dieses Grundprinzip findet man auch in vielen anderen Küchen rund um den Globus. Fünf SV Group-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zeigen uns ihre liebsten Schüsseln.



#### Die Mutter aller Schüsseln – Sonya Arnold und die Poke Bowl

Ursprünglich stammt Poke – ausgesprochen Pokay, übersetzt mit «in Stücke geschnitten» – aus Hawaii. Dort trifft man überall auf die Schüsseln mit roh mariniertem Fisch, Reis, Salat, Gemüse und Toppings. In Hawaii verliebt ist die begeisterte Surferin Sonya Arnold (37) aus Stäfa. Die Account-Managerin schwärmt: «Hawaii erinnert mich an Ferien, Freiheit, wunderschöne Strände und natürlich meine Lieblingsblume Frangipani, die dort überall wächst.» Auch die Küche Hawaiis hat es Sonya angetan. Kein Wunder, dass sie auch in der Schweiz öfters in Bowls-Restaurant gesehen wird und auch zuhause Bowls aller Art zubereitet.



#### Das süsse Frühstück – Elisangela Da Cruz und die Açai Bowl

Aus den Regenwäldern des Amazonas kommen die supergesunden Açai-Beeren, eine der Hauptzutaten für die Açai Bowl – dem beliebtesten Frühstück der Brasilianer. Auch Elisangela Da Cruz (41) aus Salvador de Bahia macht sich gerne am Morgen eine süsse Açai Bowl. Sie ist aus Liebe 2002 in die Schweiz gekommen, lebt mit ihrem Mann und zwei Kinder in Oerlikon und arbeitet in einer SV-Mensa im Service. «Natürlich vermisse ich Brasilien, auch wenn die Schweiz wunderschön und vor allem sehr sicher ist», sagt sie. Gegen die Sehnsucht hilft ihr dabei brasilianisches Essen, dessen Zutaten sie zum Glück problemlos in speziellen Läden in Zürich findet.



**Der Schweizer Exportschlager – Alex Schiess und das Birchermüesli**

Sei der Aargauer Arzt Maximilian Oskar Bircher-Benner um 1900 das nach ihm benannte Birchermüesli kreierte, ist es weltweit auf Siegeszug. Auch Alex Schiess (31) aus Eglisau kennt es von Kindesbeinen an. «Das gab es immer bei meiner Grossmutter.» Und noch heute steht die gesunde Schüssel mit Haferflocken, Joghurt, Milch, Äpfel, Birnen und Nüssen beim Restaurantmanager der Sika Schweiz AG hoch im Kurs. «Wir haben immer zwei Müeslis im Angebot, eines davon sogar zuckerfrei. Und die sind bei allen Gästen sehr beliebt.» Auch Schiess selber lässt es sich nicht nehmen, jeden Tag zum Znüni eine Schüssel zu geniessen: «Das ist für mich gesundes Fastfood.»



**Die aufwendige Schüssel – Kim Tran und das Bún thang**

Bún thang ist vor allem eines: Zeitaufwendig. Fünf bis sechs Stunden braucht Kim Tran (46) aus der Nähe von Ho-Chi-Minh-Stadt, um aus über 20 Zutaten eine der köstlichsten Suppen der Welt zuzubereiten. «Das Rezept habe ich von meiner Schwiegermutter, die aus dem Norden Vietnams stammt», erklärt Kim Tran. Sie lebt seit 1998 in die Schweiz und arbeitet in Münchenstein in einem Zentrum für behinderte Kinder in Küche und Cafeteria. Basis der Bún thang sind neben viel Gemüse auch ein Suppenhuhn, Schweineknöchel, Tintenfische und Pilze. Zur Beilage gehören unter anderem Reismudeln, Eier, Mungbohnenprossen und Röstzwiebeln.



### Die Erinnerung an Kula Lumpur – Lim Peh und Ban Mian

Lim Peh (49) aus Kula Lumpur lebt schon lange in der Schweiz. Zu Beginn wollte sie nur kurz in einem chinesischen Restaurant aus-helfen. Der «Besuch» dauerte bis jetzt 24 Jahre. «Das hat sich so ergeben, es war nie der Plan», lacht die gelernte Köchin, die heute in der Mensa einer Fachschule in Thun arbeitet. Ban Mian stammt ursprünglich aus China und ist eines der beliebtesten Gerichte in Malaysia. «Das koche ich aber nur zuhause, weil die Zubereitung, vor allem die handgemachte Pasta, sehr viel Arbeit macht.» Vor allem wenn sie Gäste hat, serviert Lim gerne die geschmackvolle Schüssel mit Pasta, frittiertem Fisch, Pilzen, Fleisch und Gemüse.

# «Gesund oder ungesund – das ist eine unsinnige Diskussion!»

**Bowls gehören zu den Food-Trends, die mit Gesundheit punkten und vor allem auf Social Media gross herauskommen. Doch was verführt uns eigentlich dazu, solchen Trends zu folgen? Ernährungswissenschaftlerin Gigia Mettler weiss die Antwort.**

### Frau Mettler, wann haben Sie das letzte Mal so richtig ungesund gegessen?

«Vor drei Tagen in Frankreich. Eine Baguette mit Pâté. Aber eigentlich ist (ungesund) auch eine Wahrnehmungsgeschichte. Für viele Leute ist sowas aus Prinzip ungesund, aber ich finde das nicht.»

### Nicht?

«Nein. Um diese Frage ist in den letzten Jahren eine unsinnige Diskussion entstanden. Essbare Lebensmittel sind per se nicht ungesund! Es ist eine Frage der Menge, Qualität und Häufigkeit. Ich kann mich auch ausschliesslich von sogenannten (gesund) bezeichneten Sachen ernähren und einen Mangel haben.»

### Also ist es eine reine Wahrnehmungs-Frage, was gesund und ungesund ist?

«Natürlich nicht, aber aktuell wird ein gewaltiges Marketing mit diesen Begriffen gemacht. Dadurch kann man sehr verunsichert werden, darüber was man essen soll. Nehmen wir die Baguette und die Pâté. Die wurde von einem französischen Bauer handgemacht,



Ernährungswissenschaftlerin Gigia Mettler:  
«Das Schwarz-weiss-Denken beim Essen macht die Leute krank.»

einen Seite stehen diejenigen, die extrem gesund essen möchten. Und auf der anderen Seite sind die Fastfood-Anhänger, denen die Gesundheit egal ist. Hauptsache, es schmeckt.

«Naja, es gibt auch ziemlich viele in der Mitte, die sich eher traditionell ernähren und sich keine grossen Gedanken darüber machen. Die ganze Thematik Essen und Ernährung kann man sowieso nicht schwarz-weiss anschauen.»

### Das wird aber gemacht.

«Ja, ich weiss. Das ist auch eine Katastrophe, denn es bringt die Leute in Teufelsküche. Das Schwarz-weiss-Denken macht die Leute krank. Aber es ist natürlich marketingmässig sehr interessant.»

### Also steckt die Lebensmittel-industrie dahinter?

«Das wird sicher von der Industrie und den Grossverteilern benutzt. Dazu kommen noch die ganzen Diäten. Sie sagen: (Wenn du das oder dies isst, dann geht es dir besser.) Alles wird auch moralisiert. Und die ganze Zeit wird über

der Inhalt stammt aus seinem Bio-Hof. Nichts daran ist giftig. Wenn ich mich aber vorwiegend mit Pâté ernähren würde, wäre das für meine Gesundheit tatsächlich abträglich.»

**Mir scheint, dass es im Moment zwei kulinarische Welten gibt. Auf der**

# Jung, experimentell, miteinander und mit einer Prise Tradition – TAVOLATA SEASON



dine&shine

www.dine-shine.ch

Ernährung gesprochen und nicht vom Essen. Das sind zwei verschiedene Sachen.»

#### Was ist der Unterschied?

«Essen ist eine Tat. Essen beinhaltet Freude und den Genuss. Ernährung ist nur für den Kopf, theoretisches Wissen. Man sagt doch: Ich gehe essen. Keiner sagt: Ich gehe mich ernähren. Aber heute reden alle nur noch von Ernährung und sagen, was richtig oder falsch ist. Ob das stimmt, ist eine andere Sache. Da reden tausende von Leuten rein, obwohl sie nicht wirklich Ahnung haben.»

#### Aus psychologischer Sicht gesehen: Warum sind wir denn so empfänglich für solche Botschaften?

«Das hat auch viel mit den Social Media zu tun. Damit haben die Leute angefangen, auf andere Stimmen zu hören und nicht mehr auf sich selber zu vertrauen. Zudem werden immer mehr Bücher und Artikel zum Thema publiziert, und das verunsichert noch mehr.»

#### Wir hören zu sehr auf andere?

«Ja. Studien zeigen klar: Je mehr die Leute um mich herum etwas spannend finden, umso mehr finde ich es auch wertvoll. Wir sind extrem beeinflussbar.»

#### Und alles eine Schuld der Neuen Medien?

«Das ist vielleicht ein wenig übertrieben, aber unser Hirn funktioniert noch immer gleich wie zu Zeiten von Homer oder Pythagoras. Das Internet gibt es erst seit 30 Jahren und in dieser kurzen Zeit hat unser Hirn noch nicht gelernt, mit all diesen Informationen umzugehen. Und wenn ich keinen Boden habe, bin ich verunsichert.»

#### Und alles sieht so toll aus im Internet.

«Ja. Gerade die Bowls haben sicher dank Instagram einen solchen Erfolg. Man kann die Schüsseln mit dem Handy fotografieren und es sieht immer toll aus.»

#### Und man isst sie wie früher in einer Schale mit einem Löffel. Eine Erinnerung an den Ursprung unseres Essens?

«Naja, es gibt auch die Geschichte, dass die Schale an den Bauch von Buddha erinnert. Das sind für mich nichts anderes als gute Marketing-Storys. In vielen Gegenden der Welt

FOODnext

INTERVIEW

«Die ganze Zeit wird  
über Ernährung gesprochen  
und nicht vom Essen.»

Gigia Mettler beim Foodnext-Interview



isst man noch heute aus der Schüssel, weil es eben praktisch ist. Aber es gibt keinen Grund, warum ich dieses Gericht nicht auf einem Teller essen soll. (Sie lacht.) Ausser dass ich die Kohlenhydrate so vielleicht nicht sehe.»

#### Hat der vegane Trend auch mit dieser Beeinflussung via modernen Medien zu tun?

«Nun, die Veganer sind dank Internet extrem gut vernetzt. In der Schweiz haben wir zwischen 1 und 3 Prozent Veganer. Das sind eigentlich sehr wenige, die aber dank Social Media eine grosse Präsenz haben.»

#### Haben Sie etwas gegen Veganer?

«Veganer, die echt um das Tierwohl besorgt sind und ihre Lebenseinstellung konsequent leben, haben meine Bewunderung. Dafür habe ich Mühe mit dem Hype, und der daraus entstehenden Moralisation und Verurteilung anders lebender. Wie wir aber in den letzten Jahren gesehen haben, wird der eine Hype bald vom nächsten ersetzt.»

#### Also nur ein Modetrend?

Es gibt Leute, die einen Hype mitmachen und andere, die es ernst anpacken. Aber positiv bei der ganzen Geschichte ist die allgemeine Diskussion um den Fleischkonsum. Dank dieser essen wir heute weniger Tiere, und das ist super! Immer mehr Menschen essen im Alltag öfters bewusst vegetarische Gerichte, das ist erfreulich. Ansonsten ... Veganer sind nicht unbedingt gesün-

der unterwegs, da ihre Nahrungsmittel industriell teilweise extrem verarbeitet sind.»

#### Wenn man diesem sozialen Druck ausgesetzt ist: Wie kommt man denn da wieder heraus?

«Ein Weg wäre, sich Zeit zu nehmen und bewusst zu entscheiden, was man essen will. Man kann ja auch wunderbare neue Trends mit traditionellen Rezepten kombinieren.»

#### Dazu braucht es aber auch mehr Selbstbewusstsein.

«Nein nicht unbedingt. Vielen Menschen ist nur nicht bewusst, wie unachtsam sie unterwegs sind. Es ist unser Leben! Wir haben die Macht unsere Entscheidungen zu treffen, das zu machen, was für uns stimmt.»

#### Und viele können gar nicht mehr kochen.

«Das kann man ja wieder lernen. Oder im schlimmsten Fall bestelle ich eine fixfertige Essbox mit genauen Anleitungen. Man darf nie vergessen: Ich esse für MICH, nicht für andere. Ich schenke MIR etwas, was MIR gut tut. Wenn man denkt: Nein, das will ich nicht, ich habe keine Zeit oder bin zu faul – ok, deine Entscheidung. Dann trägst du aber auch die Konsequenzen!»

#### Was bedeutet für Sie eigentlich Essen?

«Essen bedeutet sich nähren, den Körper und die Seele. Der Akt des Essens

beinhaltet folgendes: Zeit. Wieviel Zeit nehme ich mir dafür? Den ganzen Abend oder nur fünf Minuten? Das Soziale: Mit wem esse ich? Alleine, mit Bürokollegen, dem Schätzeli oder mit Fremden? Die Umgebung: Wo esse ich? Im sonnigen Park, im hektischen Restaurant, in der Kantine mit Neonröhren, in der guten Küche, in der gemütlichen Stube? Mein Körper: Wie fühlt er sich an? Bin ich gesund, krank, zufrieden mit meinem Körper? Meine Sozialisierung: Wo bin ich aufgewachsen? Was ist meine Kultur, was habe ich für einen Selbstbezug? Die Spiritualität: Bin ich gläubig? Welche sind meine Werte und Normen? Ein Katholik isst anders als ein Muslim. Sie sehen: Essen bedeutet nicht nur, sich etwas in den Mund zu schieben – Essen sollte Genuss und Freude sein. Eine grosse und wichtige Sache!»

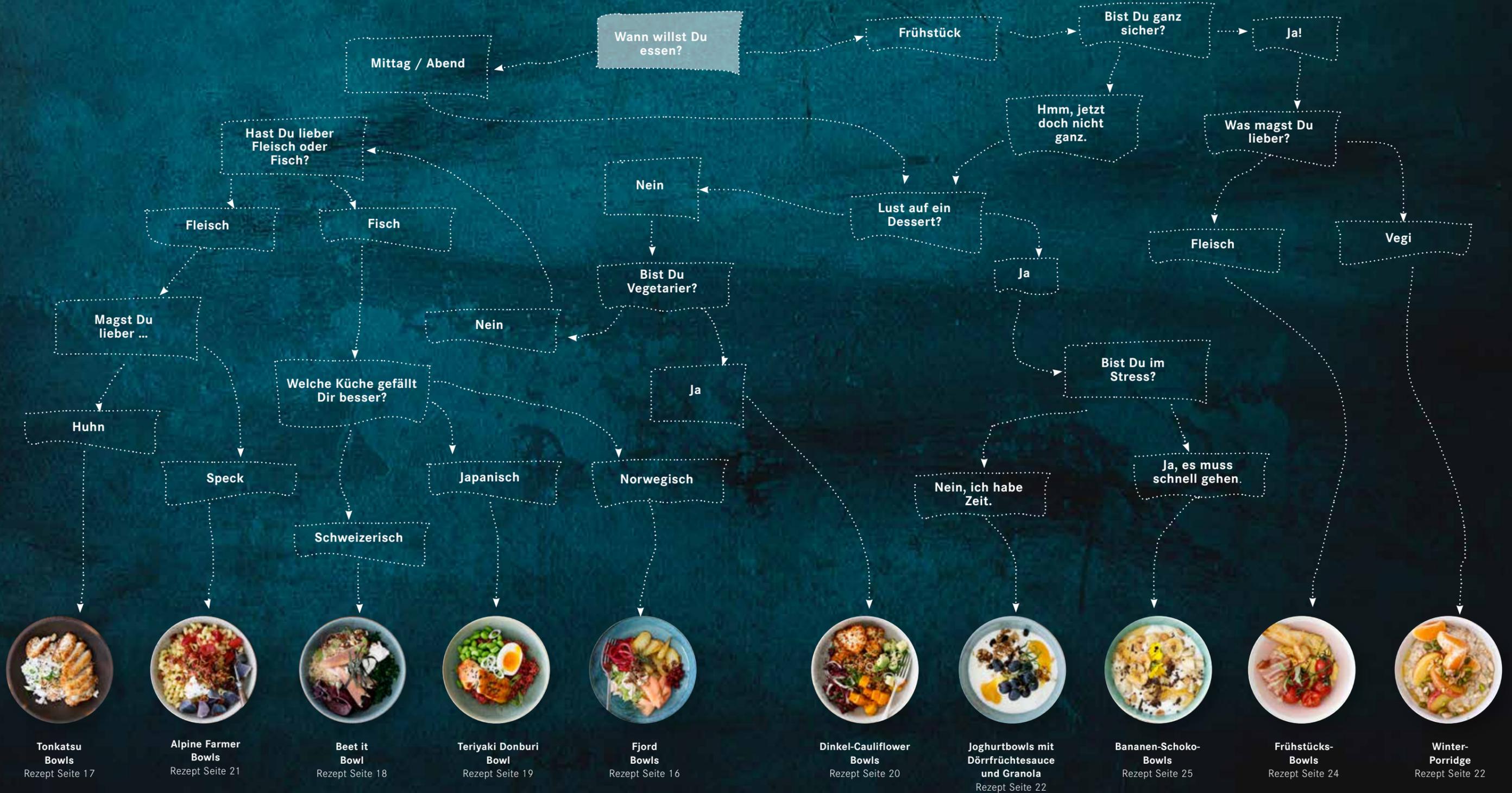
#### Frau Mettler, vielen Dank für das Gespräch.

Gigia Mettler ist im Tessin aufgewachsen und führt in Zürich ihre eigene Praxis für ernährungspsychologische und psychosoziale Beratung bei Störungen im Essverhalten. Sie hat unter anderem ein Certificate of Advanced Studies UZH in positiver Psychologie, die höhere Fachprüfung im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom und ein Diplom in Ernährungs-Psychologische Beratung IKP. [www.beratung-ernaehrung-psychologie.ch](http://www.beratung-ernaehrung-psychologie.ch)

FOODnext

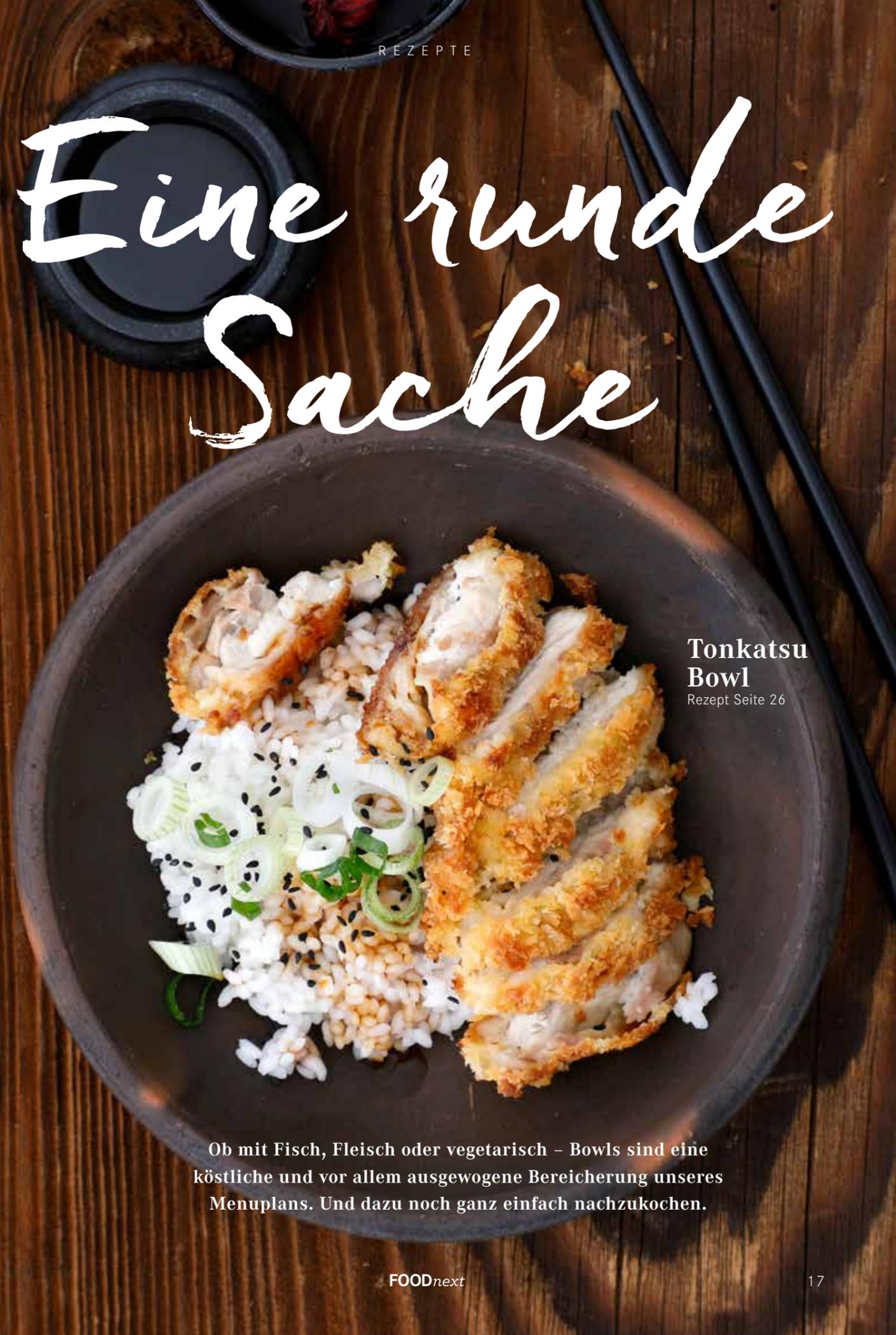
13

# Welcher Bowl-Typ bist Du?





**Fjord Bowl**  
Rezept Seite 27



**Tonkatsu Bowl**  
Rezept Seite 26

Ob mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch – Bowls sind eine köstliche und vor allem ausgewogene Bereicherung unseres Menuplans. Und dazu noch ganz einfach nachzukochen.

REZEPTE

# Eine runde Sache



**Beet it Bowl**  
Rezept Seite 26



**Teriyaki Donburi Bowl**  
Rezept Seite 27

## Dinkel-Cauliflower-Bowl



## Dinkel-Cauliflower-Bowl

**Für 4 Personen**  
**ZUBEREITEN:** ca. 40 Minuten  
**KOCHEN LASSEN:** ca. 40 Minuten  
**BACKEN:** ca. 30 Minuten  
 Backpapier für das Blech

### SAUCE

4 EL flüssiger Honig  
 4 EL Weissweinessig  
 4 EL Senf  
 8 EL Rapsöl  
 Salz, Pfeffer

### DINKEL

200 g Dinkelkörner  
 2 EL Rapsöl

### BLUMENKOHL

2 Blumenkohl, in Röschen  
 2 EL Tandooripaste  
 2 EL Rapsöl  
 Salz, Pfeffer

### KÜRBIS

1 Kürbis (oranger Knirps), ca. 500 g, gerüstet, in 2 cm grossen Würfeln  
 2 EL Rapsöl  
 Salz, Pfeffer

### BOWLS

1 Avocado, in Würfeln  
 ½ Cicerino rosso, in Streifen  
 ½ Bund Bundzwiebeln, in Ringen  
 4 TL schwarzer Sesam

**SAUCE** Honig, Essig, Senf und Öl verrühren, würzen.

**DINKEL** Dinkelkörner in siedendem Salzwasser 35–40 Minuten weichkochen. Abgiessen, mit Rapsöl mischen.

**BLUMENKOHL** mit Tandooripaste und Öl mischen, würzen.

**KÜRBIS** mit Öl mischen, würzen, mit dem Blumenkohl auf das vorbereitete Blech verteilen.

**BACKEN** In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten rösten.

**BOWLS** Dinkel, Blumenkohl und Kürbis in Bowls anrichten, mit der Sauce beträufeln. Avocado, Cicerino und Bundzwiebeln dekorativ darauf anrichten. Mit Sesam bestreuen.



## Alpine Farmer Bowl

**Für 4 Personen**  
**ZUBEREITEN:** ca. 40 Minuten  
**KÖCHELN LASSEN:** ca. 45 Minuten

### APFEL-ZWIEBEL-CHUTNEY

2 Äpfel, Braeburn, geschält, in Würfeln  
 ½ rote Zwiebel, in Streifen  
 0,5 dl Randensaft  
 1 Sternanis  
 1 EL Kräuterssig  
 1 EL Zucker  
 Salz, Pfeffer

### RÖSTZWIEBELN

4 Zwiebeln, in Ringen  
 2 EL Mehl  
 4 EL hochofentaugliches Rapsöl  
 Salz

### KARTOFFELN

600 g blaue Kartoffeln

### BOWLS

300 g Schwingerhörnli  
 1 EL Rapsöl

100 g Frühstücksspeck, in Streifen  
 80 g Ricotta  
 ½ Bund Schnittlauch, geschnitten

**CHUTNEY** Alle Zutaten bis und mit Zucker in eine Pfanne geben. 40–45 Minuten köcheln lassen, würzen.

**RÖSTZWIEBELN** Zwiebelringe im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen, Zwiebeln im heissen Öl 10–15 Minuten unter wenden knusprig braten, würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**KARTOFFELN** in siedendem Salzwasser 15–20 Minuten kochen, abgiessen. Schälen, in Würfel schneiden.

**BOWLS** Hörnli gemäss Packungsangabe al dente kochen, abgiessen, in Rapsöl schwenken. Speck in der Bratpfanne knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**FERTIGSTELLEN** Hörnli, Chutney und Kartoffeln dekorativ in einer Bowl anrichten. Mit Speck, Ricotta, Röstzwiebeln und Schnittlauch garnieren.



## Joghurtbowl mit Dörrfrüchtesauce und Granola

**Für 4 Personen**  
**ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten**  
**EINWEICHEN: ca. 6 Stunden oder über Nacht**  
**BACKEN: ca. 30 Minuten**  
**Backpapier für das Blech**

**APRIKOSENSAUCE**  
 250 g Dörraprikosen  
 50 g Zucker  
 1,5 dl Wasser

**GRANOLA**  
 100 g Haselnüsse, grob gehackt  
 100 g Baumnüsse, grob gehackt  
 200 g Haferflocken  
 50 g Rosinen  
 1 Prise Salz  
 1 TL Zimt  
 2-3 EL Honig  
 2 TL Rapsöl

**BOWLS**  
 400 g griechischer NatureJoghurt  
 100 g blaue Trauben  
 Einige Pfefferminzblätter, in Streifen

**APRIKOSENSAUCE** Dörraprikosen mit Wasser bedecken, zugedeckt ca. 6 Stunden oder über Nacht einweichen. Aprikosen abgiessen, mit Zucker und Wasser fein pürieren.

**GRANOLA** Alle Zutaten gut mischen, auf das vorbereitete Blech verteilen.

**BACKEN** In der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

**BOWLS** Joghurt in Bowls verteilen. Aprikosensauce darauf verteilen, mit Granola, Trauben und Pfefferminze garnieren.

**TIPP** Übriges Granola für Müesli, Fruchtsalate, etc. weiterverwenden.

## Winter-Porridge Bowl

**Für 4 Personen**  
**ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten**

**PORRIDGE**  
 6 dl Milch  
 2 dl Vollrahm  
 1 Vanilleschote, ausgeschabtes Mark und Schote  
 1 EL Zucker  
 200 g Müesliflocken

**GARNITUR**  
 2 Äpfel, Kerngehäuse entfernt, in Spalten  
 2 EL Rohzucker  
 1 EL Butter  
 2 Mandarinen, in Schnitzen  
 30 g geschälte Mandeln, grob gehackt, geröstet  
 30 g ungesalzene Pistazien, ev. gehackt  
 4 EL flüssiger Honig

**PORRIDGE** Milch und Rahm mit Vanillemark, -schote und Zucker aufkochen. Müesliflocken beifügen, bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 10-15 Minuten quellen lassen.

**GARNITUR** Äpfel im Rohzucker wenden und in der heissen Butter beidseitig goldgelb braten. Porridge anrichten, Äpfel, Mandarinen, Mandeln und Pistazien darauf verteilen. Mit Honig beträufeln.



## Winter-Porridge Bowl





## Frühstücks-Bowl

## Frühstücks-Bowl

Für 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

BACKEN/RÖSTEN: ca. 35 Minuten

Backpinsel

Backpapier für die Bleche

### SPECK und TOMATEN

- 8 Tranchen Frühstücksspeck, ca. 80 g
- 500 g Cherrytomaten am Zweig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 4 Rosmarinzweige

### TOAST-BITES

- 1 Baguette, in 10 cm langen Stücken, längs geviertelt
- 4 EL flüssiger Butter

### RÜHREI

- 8 Eier
- 1 dl Vollrahm
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Butter
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 20 g Micro Leaves

**SPECK und TOMATEN** Specktranchen auf dem vorbereiteten Blech auslegen. Tomaten dazulegen, mit Öl beträufeln, würzen. Rosmarinzweige dazulegen.

**BACKEN** In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen.

**TOAST-BITES** Baguettstücke auf das vorbereitete Blech geben. Mit der flüssigen Butter bestreichen.

**RÖSTEN** In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten goldgelb rösten.

**RÜHREI** Eier und Rahm verquirlen, würzen. Butter in der Pfanne schmelzen lassen, Eimasse dazugeben, unter Rühren 7–10 Minuten stocken lassen.

**ANRICHTEN** Rührei in die Bowls verteilen. Speck und Tomaten darauf anrichten, mit Schnittlauch und Micro Leaves garnieren. Toast-Bites dazu servieren.



## Bananen-Schoko-Bowl

Für 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

### BANANEN-SCHOKO-CRÈME

- 2 Bananen, in Stücken
- 2 EL Rohrzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 600 g Joghurt nature
- 600 g Magerquark nature
- 80 g Couverture-Schokolade, grob gehackt

### BOWLS

- 30 g Erdnüsse, geröstet
- 20 g Kakaonibs

- 20 g Bananenchips
- 4 EL flüssiger Honig
- Einige essbare Blüten, z.B. Veilchen, Borretsch, etc.

**BANANEN-SCHOKO-CRÈME** Die Hälfte der Bananenstücke mit Zucker und Zitronensaft zerdrücken. Mit Joghurt, Quark und der Hälfte der Schokolade mischen, in Bowls verteilen.

**BOWLS** Restliche Bananenstücke, restliche Schokolade, Erdnüsse, Kakaonibs und Bananenchips darauf anrichten. Mit Honig beträufeln, mit Blüten garnieren.



## Beet it Bowl

**Für 4 Personen**  
**ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten**  
**KOCHEN: ca. 20 Minuten**  
**BACKEN: ca. 30 Minuten**  
**Backpapier für die Bleche**

### QUINOA

200 g Quinoa

### OFENRANDEN

200 g Randen, geschält, in Spalten  
 2 EL Rapsöl  
 0,5 dl Orangensaft  
 2 Knoblauchzehen, gehackt  
 1 Thymianzweig, abgezupft  
 1 EL Rohrzucker  
 Salz, Pfeffer

### FEDERKOHL

200 g Federkohl, gerüstet, in Streifen  
 2 EL Rapsöl

### KARAMELLISIERTE NÜSSE

150 g Zucker  
 0,5 dl Wasser  
 1 TL Zitronensaft  
 100 g Nussmischung  
 2 EL Chiasamen

### BOWLS

150 g geräucherte Forellenfilets, in Stücken  
 1 Noriblatt, in Streifen  
 80 g Ricotta  
 20 g Micro Leaves

**QUINOA** in siedendem Salzwasser 15–20 Minuten weichkochen, abgiessen.

**OFENRANDEN** Alle Zutaten mischen, auf das vorbereitete Blech geben.

**BACKEN** In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten rösten.

**FEDERKOHL** in siedendem Salzwasser 5–7 Minuten kochen, abgiessen, mit Öl mischen.

**KARAMELLISIERTE NÜSSE** Zucker, Wasser und Zitronensaft 10–15 Minuten köcheln lassen bis ein Karamellzucker entsteht. Nussmischung und Chiasamen beifügen, mischen, auf vorbereitetes Blech geben. Abkühlen lassen, grob hacken.

**BOWLS** Quinoa, Randen, Federkohl und Nüsse in Bowls anrichten. Forellenstücke, Ricotta und Noristreifen darübergeben. Mit Micro Leaves garnieren.

**TIPP** Randen zugedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren lassen.



## Tonkatsu Bowl

**Für 4 Personen**  
**ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten**  
**KOCHEN LASSEN: ca. 30 Minuten**  
**GAREN IM OFEN: ca. 15 Minuten**  
**Backpapier für das Blech**

### SUSHI-REIS

350 g Sushi-Reis, gewaschen  
 3 dl Wasser  
 Wenig Salz  
 2 EL Weissweinessig  
 2 EL Zucker

### POULET

4 Pouletschenkel, Knochen vom Metzger herausgelöst, je ca. 100 g  
 Salz, Pfeffer  
 4 EL Weissmehl  
 2 Eier, verquirlt  
 100 g Panko (grobes Paniermehl)  
 0,5 dl Rapsöl

### SAUCE

1 dl Sojasauce  
 50 g Zucker

### BOWLS

½ Bund Bundzwiebeln, in feinen Ringen  
 4 TL Sesam

**SUSHI-REIS** im Wasser 25–30 Minuten zugedeckt auf kleiner Hitze garen, salzen. Essig mit Zucker aufkochen, zum Reis geben, darunterühren.

**POULET** Pouletsteaks würzen. In Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen. Erst im Ei wenden, dann in Panko panieren. Im heissen Öl rundum 10–12 Minuten knusprig braten, auf das vorbereitete Blech geben.

**GAREN IM OFEN** In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten fertiggaren.

**SAUCE** Sojasauce und Zucker 5–6 Minuten sirupartig einkochen.

**BOWLS** Sush-Reis in Bowls anrichten. Pouletsteaks in Streifen schneiden, auf dem Reis verteilen, mit der Sauce beträufeln. Mit Bundzwiebeln und Sesam bestreuen.

**TIPP** Reis unter fliessendem, kalten Wasser ausspülen, bis das Wasser klar bleibt. Reis bleibt dadurch nach dem Garen lockerer und er klebt weniger.



## Fjord Bowl

**Für 4 Personen**  
**ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten**  
**ZIEHEN LASSEN: ca. 1 Stunde**

### ZWIEBEL-PICKLES

1 rote Zwiebel, in feinen Ringen  
 1 EL Weissweinessig  
 1 EL Randensaft  
 Salz, Pfeffer

### RAHMWIRZ

1 Zwiebel, in Streifen  
 2 EL Rapsöl  
 1 Wirz, ca. 500 g, in Streifen  
 2 dl Vollrahm  
 Salz, Pfeffer

### BRATKARTOFFELN

800 g Gschwelli aus festkochenden Kartoffeln, geschält, in Scheiben  
 2 EL hochohitbares Rapsöl  
 Salz, Pfeffer

### BOWLS

100 g Rauchlachs in Tranchen  
 100 g Flusskrebse in Lake, abgetropft (ersatzweise Crevetten in Lake)  
 50 g Preiselbeeren im Glas  
 50 g Pumpernickel, zerbröckelt  
 ½ Bund Dill, gezupft

**ZWIEBEL-PICKLES** Zwiebel mit Essig und Randensaft mischen, würzen. Zugedeckt mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

**RAHMWIRZ** Zwiebel im heissen Öl andämpfen, Wirz dazugeben, 5–7 Minuten mitdämpfen. Rahm dazugiessen, 5–8 Minuten weichkochen, würzen.

**BRATKARTOFFELN** Kartoffelscheiben im heissen Öl unter häufigem Wenden 10–12 Minuten goldbraun braten, würzen.

**BOWLS** Rahmwirz und Bratkartoffeln in Bowls anrichten. Lachs, Flusskrebse, Zwiebelpickles und Preiselbeeren darüber verteilen. Mit zerbröckeltem Pumpernickel und Dill servieren.



## Teriyaki Donburi Bowl

**Für 4 Personen**  
**ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten**  
**KOCHEN LASSEN: ca. 30 Minuten**

### SUSHI-REIS

350 g Sushi-Reis, gewaschen  
 2,5 dl Wasser  
 0,5 dl Randensaft  
 Wenig Salz  
 2 EL Weissweinessig  
 2 EL Zucker

### LACHS

4 Lachstranchen von je 130 g  
 Salz, Pfeffer  
 2 EL hochohitbares Rapsöl  
 1 dl Sojasauce  
 2 cm Ingwer, gerieben  
 2 EL Rohrzucker

### ONSEN-EI

4 Eier

### EDAMAME

100 g tiefgekühlte Edamamekerne

### BOWLS

½ Bund Bundzwiebeln, in feinen Ringen  
 4 TL schwarzer Sesam

**SUSHI-REIS** im Wasser und Randensaft 25–30 Minuten zugedeckt auf kleiner Hitze garen, salzen. Essig mit Zucker aufkochen, zum Reis geben, darunterühren.

**LACHS** Lachstranchen würzen, im heissen Öl beidseitig je 4–5 Minuten anbraten. Sojasauce, Ingwer und Zucker dazugeben, zugedeckt 8–10 Minuten garen. Lachs aus der Flüssigkeit nehmen, warmstellen. Sauce sirupartig einkochen.

**EIER** Eier im Steamer bei 75 °C mit 100% Dampf 15 Minuten garen. Im kalten Wasser abkühlen. Schälen, längs halbieren.

**EDAMAME** in siedendem Salzwasser 3–4 Minuten knackig kochen, abgiessen.

**BOWSL** Reis und Edamame in Bowls anrichten. Je eine Lachstranche darauf anrichten. Mit der Sauce beträufeln. Je ein halbes Ei darauflegen, mit Bundzwiebeln und Sesam bestreuen.

**TIPPS** Reis unter fliessendem, kalten Wasser ausspülen, bis das Wasser klar bleibt. Reis bleibt dadurch nach dem Garen lockerer und er klebt weniger. Statt Onsen-Ei 7-Minuten-Eier kochen.

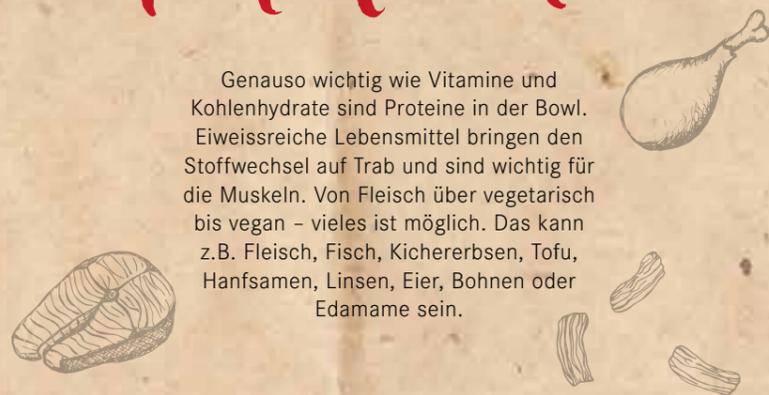
# SO!

## GEHT DIE BOWL

**Ausgewogen, gesund und genussvoll essen ist ganz einfach:  
Sechs Elemente zusammengemischt – fertig  
ist die perfekte Bowl. Und so funktioniert das System:**

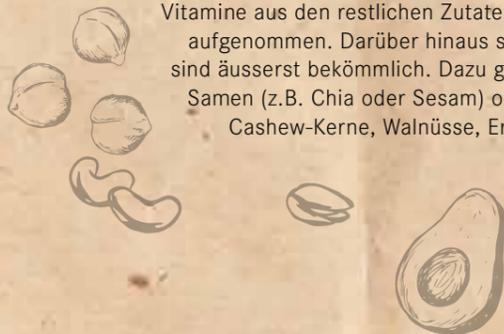
## Proteine

Genauso wichtig wie Vitamine und Kohlenhydrate sind Proteine in der Bowl. Eiweissreiche Lebensmittel bringen den Stoffwechsel auf Trab und sind wichtig für die Muskeln. Von Fleisch über vegetarisch bis vegan – vieles ist möglich. Das kann z.B. Fleisch, Fisch, Kichererbsen, Tofu, Hanfsamen, Linsen, Eier, Bohnen oder Edamame sein.



## Gesunde Fette

Beim Fettanteil bitte auf ungesättigte Fettsäuren schauen. Dank ihnen werden die fettlöslichen Vitamine aus den restlichen Zutaten der Bowl besser aufgenommen. Darüber hinaus sättigen sie und sind äusserst bekömmlich. Dazu gehören Avocado, Samen (z.B. Chia oder Sesam) oder Nüsse (z.B. Cashew-Kerne, Walnüsse, Erdnüsse...).



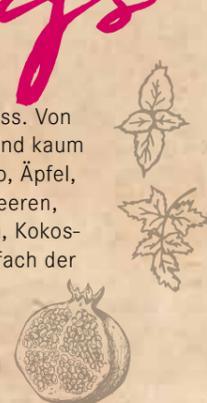
## Dressing

Der krönende Abschluss jeder Bowl ist das Dressing. Zum Beispiel auf Basis von Erdnuss-, Sesam- oder Kokosöl oder Sojajoghurt mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer, Chili und Knoblauch, Ingwer, Zimt, Curry, Piri Piri, Salz oder Tahini (Sesampaste). Aber auch klassische Dressings mit Limettensaft oder Essig passen.



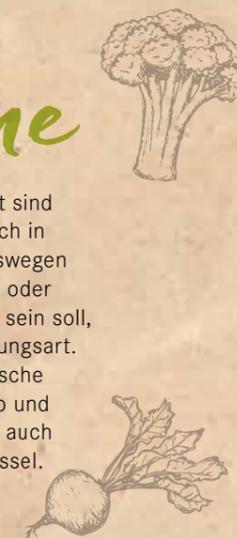
## Toppings

Das gewisse Extra kommt zum Schluss. Von Kernen bis Obst – bei den Toppings sind kaum Grenzen gesetzt. Zum Beispiel Mango, Äpfel, Erdbeeren, Trauben, Birnen, Goji-Beeren, Hummus, Feta, Ziegenkäse, Sprossen, Kokosflakes, Sonnenblumenkerne oder einfach der Saft einer halben Limette.



## Vitamine

Unersetzlich für Körper und Gesundheit sind Vitamine. Die meisten davon finden sich in frischem, rohem Gemüse oder Obst. Deswegen sollten auch nicht alle Zutaten gekocht oder gebraten werden. Und wenn es doch warm sein soll, ist dampfgaren die schonendste Zubereitungsart. Zudem tun Salate, Kohlblätter oder frische Kräuter jeder Bowl gut – am besten Bio und saisonal ausgewählt. So bekommt man auch automatisch Abwechslung in die Schüssel.



## Kohlenhydrate

Der Treibstoff für Muskeln und das Gehirn sind Kohlenhydrate. Am besten greift man zu komplexen Energielieferanten, also zu langkettigen Kohlenhydraten, wie man sie in Vollkornprodukten findet. Sie werden vom Körper langsamer verarbeitet und sind daher besonders sättigend. Zum Beispiel Süsskartoffeln, (brauner) Reis, Couscous, Amaranth, Quinoa, Mais, Hirse, Reis-, Buchweizen-, Dinkel- oder Glasnudeln.



### WETTBEWERB

## Zeig uns Deine Schüssel!

**Jetzt seid Ihr gefragt: Kreiert Eure eigene Bowl und gewinnt!  
Am Montag, 28. Oktober 2019, lancieren wir auf unserer Facebook-Seite SV Group ([www.facebook.com/SVSchweiz](http://www.facebook.com/SVSchweiz)) einen Wettbewerb, bei dem Ihr Eure eigene Bowl posten könnt. Die Siegerbowl wird von einem SV Expertenteam gekürt und mit einem tollen Preis ausgezeichnet. Wir freuen uns auf viele Zusendungen!**



# MISSION GESUNDHEIT & GENUSS

**Eigentlich ist es allen klar: Wir sollten uns ausgewogen ernähren, mehr Gemüse und weniger Fett zu uns nehmen. Doch leider halten wir uns nicht immer daran. Für eine Änderung dieses Verhaltens sorgt Marcel Fuchs, Projektleiter für gesunde Ernährung bei der SV Group.**

In der Testküche «Foodlab» im Untergeschoss des SV Group-Hauptsitzes in Dübendorf zischt und brodeln es, Dampf steigt auf, der Ofen piepst. Marcel Fuchs ist in seinem Element: Schneidet Gemüse, hackt Kräuter, verteilt sorgfältig Nüsse auf Teller, schwenkt Pasta hoch in die Luft. «Gesund kochen ist eigentlich ganz einfach», erklärt er. «Die Herausforderung ist, die Gerichte möglichst (gluschtig) zu gestalten, sie einem grossen Publikum schmackhaft zu machen. Die Gäste zu verführen, das ist die hohe Kunst.»

Diese hohe Kunst zelebriert der gelernte Koch mit vielen Weiterbildungen im Rucksack seit vier Jahren als Projektleiter für gesunde Ernährung bei der SV Group. Wobei er das Wort (gesund) eigentlich gar nicht mag. «Das hat ein Stigma von Langweiligkeit, Ernsthaftigkeit und Verzicht. Ich rede lieber von ausgewogener Ernährung. Ausserdem ist mir wichtig, dass bei unseren Gerichten nichts verboten ist.»

So heisst eines dieser gesunden Gerichte «Geräuchertes Rippli mit Senf, Salzkartoffeln und Sauerkraut mit Dörrbirnen». Marcel Fuchs erklärt: «Geringer Fettgehalt beim Rippli, fermentiertes Gemüse mit null Fettgehalt – da ist aus Gesundheitssicht alles in Ordnung. Und auch Geräuchertes ist kein Problem, solange es mit Mass genossen wird.» Das alles entspricht also den strengen Vorgaben des Labels Fourchette verte (siehe Box auf der nächsten Seite), unter dem das Gesundheitsprogramm läuft.

#### Kampf gegen Vorurteile

Mit Vorurteilen musste Fuchs anfangs öfters kämpfen. Zum Beispiel mit der Angst, dass Fourchette verte-Menüs weniger Fleisch beinhalten würden. «Das stimmt aber nicht! Eine Portion Fleisch ist bei uns mit 120 bis 140 Gramm gleich gross wie sonst auch.» Das Fourchette-Menu darf

#### TOP 3 GERICHTE



# 1.

Geschmorte Rindssaftplätzli mit Erbsen-Kartoffelpüree und Schwarzwurzeln mit Tomatenwürfel

# 2.

Glasnudelsalat mit Pouletbruststreifen, Peperoni und Sprossen an Sweet-Chili Limettendressing



# 3.

Geschmorte Pouletschenkel-Steaks mit Brombeer-Gewürzsaucen, Kartoffel-Haselnussstampf und Ofenpeperoni



sowieso maximal zweimal pro Woche fleischlos sein. «Denn es darf nicht passieren, dass wir fünfmal die Woche vegetarisch anbieten und damit nur die Vegetarier erreichen. Wir wollen explizit soviele Menschen wie nur möglich mit gesundem Essen ansprechen.»

Und tatsächlich ist der Einfluss der SV Group auf die Gesundheit im Lande enorm – als grösster Caterer der Schweiz mit 100'000 Mahlzeiten pro Tag ist der Hebel riesig. «Und die Gäste kommen ja nicht nur einmal im Jahr zu uns, sondern im Idealfall fünfmal die Woche.»

Diese grosse Aufgabe geht Marcel Fuchs bewusst nicht mit erhobenem Zeigefinger an. «Ich muss den Köchen erklären, dass immer nur ein Gericht auf dem Menüplan nach den Richtlinien von Fourchette verte gekocht wird. Ansonsten kann man weiterhin die gewohnten Speisen anbieten.» Und wie nehmen die Köche diese Vorschriften an? «Natürlich gibt es motivierte und weniger motivierte Küchenchefs. Bei jüngeren Köchen wird in der Ausbildung stärker auf gesunde, moderne Ernährung geachtet als bei denen, deren Lehrzeit schon länger zurück ist.»

Doch Marcel Fuchs weiss inzwischen, wie er seine Kochkollegen überzeugen kann. «Es hilft sehr, wenn man ihnen einfache Beispiele gibt. Spaghetti Napoli mit einem gemischten Salat ist Fourchette verte. Oder eben das Rippli mit Sauerkraut. Und sie sollen sich nicht den Kopf zerbrechen, wie man mit kompliziertem Einsatz von Tofu den Eiweissgehalt eines Pastagerichts erhöhen kann. Gib einfach Reibkäse dazu, das reicht! So einfach ist das.»

#### Undogmatischer Ansatz, grosser Erfolg

Der undogmatische Ansatz hat sich bewährt. Inzwischen entspricht rund ein Drittel des Angebotes in 80 Restaurants den Fourchette verte-Vorgaben. In den ersten drei Jahren des Programms wurden pro Mahlzeit mehr als sieben Gramm Öl/Fett resp. über 70 Kalorien eingespart, fünf Prozent weniger Kochsolt verwendet und ganze zwölf Prozent mehr Gemüse und Früchte verkauft. Marcel Fuchs: «Zudem stelle ich fest, dass die Einführung von Fourchette verte die Küchencrews im Umgang mit ausgewogener Ernährung auch im Bereich des restlichen Angebotes, zum Beispiel beim Einsatz von Öl, sensibilisiert.»

Und einige der Rezepte sind wahre Hits geworden, wie zum Beispiel asiatische Currys. «Schwierig ist, wenn wir drei

Komponenten auf dem Teller in Öl anbraten müssen. Aber bei einem Curry haben wir zum Beispiel gedämpften Jasminreis, das gibt beim Fetteinsatz schon mehr Spielraum», erklärt der Projektleiter. Zudem kann mit einfachen Tricks, wie zum Beispiel dem Einsatz von Backpapier beim Braten, einfach Fett eingespart werden.

Das stetige Suchen nach neuen, attraktiven und gesunden Gerichten ist aber nicht immer von Erfolg gekrönt, weiss Fuchs aus Erfahrung. «Pochierter Fisch zum Beispiel kommt nur gut an, wenn er spannend interpretiert wird. Der Schweizer mag den Fisch nun mal lieber in einer Kruste verpackt oder frittiert. Und auch Vollkorn-Teigwaren gehen nicht. Die waren mal einmal pro Woche vorgeschrieben, aber keiner wollte das essen.»

#### Was uns die Zukunft bringt

Als Vorreiter in Sachen Gesundheit muss der 42-jährige immer am Puls der Zeit sein und neue Trends frühzeitig erkennen. Was können wir also von der Küche der Zukunft erwarten? Fuchs überlegt einen Moment. «Ganz sicher ist Frische ein grosser Trend. Alles wird immer naturnaher und damit frischer produziert. Daneben denke ich, dass der Begriff (Gesund) immer mehr verschwinden wird. Es ist sowieso nicht gut, wenn man einem Gericht ein spezielles Label verpasst – (Vegan) zum Beispiel spricht vor allem die Veganer an. Besser, man vergibt kein Etikett, so essen es alle anderen

auch. Und dann wird es in Zukunft viele neue Produkte geben, die wir heute noch gar nicht kennen.» Er springt auf und fischt aus einer Pfanne eine Penne. «Wie das hier. Sieht aus wie eine Pasta und schmeckt auch so. Ist aber zu hundert Prozent aus roten Linsen gemacht.»

Auch beim Fleisch sieht der Fourchette verte-Koch grosse Veränderungen voraus. «Wir werden immer weniger Fleisch essen, das dafür nachhaltiger produziert ist. Wichtig dabei: Die Kunden werden auch bereit sein, dafür mehr zu bezahlen. Und wir werden in Vergessenheit geratene Teile z.B. des Rinds verwerten. Zudem werden fleischanalogue Produkte ganz gross kommen. Also Lebensmittel, die Fleisch im Geschmack perfekt imitieren, aber kein schlechtes Gewissen machen und die Umwelt schonen.»

Der Ofen piepst laut, Marcel Fuchs springt auf und entnimmt ihm eine Platte mit geröstetem Gemüse. Er lächelt zufrieden, als er eine mit Kräutern verfeinerte Mini-Rande probiert. Wieder ist ein neues gesundes, attraktives – und vor allem genussvolles Rezept geboren.



Tüfelt stundenlang an kreativen Rezepten für ausgewogene, aber auch «gluschtige» Menüs: Marcel Fuchs im Foodlab der SV Group.



Ausgewogenheit ist das Grundprinzip der Fourchette verte-Menüs.



## 20 JAHRE EINSATZ FÜR GESUNDHEIT UND GESCHMACK

Am 2. Dezember 1999 wurde in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen der schweizerische Verband Fourchette verte ins Leben gerufen. Erklärtes Ziel ist, in Restaurants und Mensen täglich eine Mahlzeit nach den Grundsätzen der Schweizer Lebensmittelpyramide anzubieten. Mehr als 1200 Betriebe haben bis heute das Label erhalten. Die SV Group arbeitet seit 2014 mit Fourchette verte zusammen und bietet das Programm kostenlos all ihren Kunden an. Das beinhaltet interne Schulungen, Entwicklung des kulinarischen Angebots, Vorschläge für Rezepte und Präsentationen sowie strenge Kontrollen.

Infos unter  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)



LÖWENSTRASSE · ZÜRICH  
GLATTZENTRUM · WALLISELEN  
SHOPPI TIVOLI · SPREITENBACH  
SEEDAMM-CENTER · PFÄFFIKON SZ  
EISENGASSE · BASEL  
WESTSIDE · BERN

[SPIGA-RISTORANTE.CH](http://SPIGA-RISTORANTE.CH)  
@SPIGA\_RISTORANTE

RISTORANTE  
BAR e CAFFÈ  
SPIGA

# Was ist was?

Wer sich auf das Abenteuer Bowls einlässt, wird in vielen Rezepten früher oder später auf bei uns noch meist unbekannte Zutaten treffen. Hier ein paar der wichtigsten:

## Sriracha



Die Küstenstadt Si Racha in Thailand gab der Chilisauce ihren Namen, sie wurde dort zuerst in lokalen Fischrestaurants verwendet. Sriracha-Sauce wird aus Chilischoten, Essig, Knoblauch, Zucker und Speisesalz hergestellt und schmeckt scharf und süßwürzig.

## Soba



Soba sind dünne, braun-graue Nudeln aus Buchweizen, die aus der japanischen Küche nicht wegzudenken sind und dort in vielen Rezepten eingesetzt werden. Die lange Form der Nudeln soll auf ein langes Leben hindeuten.

## Açaí

Die schwarzviolette Açaí-Beere gehört zu den wichtigsten Nahrungsmitteln der Bevölkerung im Amazonasgebiet. In der westlichen Welt wird sie in letzter Zeit als Superfood gefeiert. Auch wenn sie keine Zauberkraft hat – dank ihrem hohen Gehalt an Antioxidantien, vielen Vitaminen und Mineralstoffen ist sie tatsächlich sehr gesund.



## Kañiwa

Ebenfalls als Superfood wird das aus den peruanischen Anden kommende Kanjiwa gefeiert. Die neue Wellfit-Zutat schmeckt nussig, leicht süß und ist reich an Antioxidantien, Ballaststoffen, Aminosäuren, Eisen, Zink und Kalzium. Und ist dazu glutenfrei – genau wie Quinoa.



BOWLS  
BOWLS  
BOWLS  
BOWLS  
BOWLS  
BOWLS  
BOWLS  
BOWLS

Entdecken und genießen Sie eine Woche voller Bowls.

ERLEBNISWOCHE BOWLS  
4.-8. NOVEMBER 2019 IN DEN SV RESTAURANTS





SCHLOSS LAUFEN | ERLEBNIS AM RHEINFALL

**NEU:**  
MIT DEM ZUG BIS MITTERNACHT  
AB SCHLOSS LAUFEN NACH  
SCHAFFHAUSEN & WINTERTHUR.



EIN GESAMTERLEBNIS VON  
NATURSCHAUSPIEL, KULTURERBE  
UND GASTRONOMIE ERWARTET  
SIE AUF SCHLOSS LAUFEN.

## GASTRONOMIE IM SCHLOSS



Ein gemütliches Mittagessen, ein romantisches Dinner oder eine kleine Feier: nehmen Sie tagsüber Platz im Schloss-Restaurant «Castello» oder auf unserer Sonnenterrasse. Am Abend bedienen wir Sie im stilvollen «Bleulersaal». Geniessen Sie anschliessend den beleuchteten Wasserfall. Ein Abendspektakel mit der Rheinfall-Magie.

## FEIERN SIE AUF DEM SCHLOSS



Schloss Laufen bietet den perfekten Rahmen für eine Hochzeit, den runden Geburtstag oder einen Firmenanlass. Mit fünf Räumen für 10 bis zu 200 Personen wird das Schloss zur Location für einen unvergesslichen Anlass. Der 500 Jahre alte Weinkeller kann auch für Apéros mit Weindegustation reserviert werden.



## SCHLOSS SPECIALS



### SCHLOSSBRUNCH

Geniessen Sie die grosszügige Sonntagstafel im eleganten Rittersaal. Ein Schlemmerspass für die ganze Familie.

#### Jeden Sonntag ab 10 Uhr

CHF 49.–; Spezialbrunches CHF 59.– pro Person  
1./8./15./22.12.19: Adventsbrunch



### SCHLOSS DEGUSTATIONSMENU

Saisonal wechselndes Degustationsmenu im stilvollen Bleulersaal. Geniessen Sie kreative Köstlichkeiten mit internationalem Touch aus regionalen und saisonalen Produkten.

#### 3- bis 5-Gang-Menu

ab CHF 75.– pro Person exkl. Weinbegleitung



### RUNDTURM

Feiern und speisen Sie ganz exklusiv mit Familie und Freunden. Es erwartet Sie ein runder Tisch und ein kleiner Balkon mit herrlichem Blick auf den Rhein.

#### Rundturm reservieren

Für maximal 17 Personen



### DINNER IM PANORAMA-GLASLIFT

Sinnlichkeit, Kulinarik und Naturschauspiel treffen hier aufeinander. Der perfekte Rahmen für Jubiläen, Geburtstage und den Heiratsantrag.

#### Panorama-Glaslift exklusiv

CHF 290.– pro Person inkl. 6-Gang-Menu

### RESTAURANT ÖFFNUNGSZEITEN

Täglich geöffnet von 11.30 Uhr bis 23.30 Uhr  
Bis Ende März am Montag & Dienstag Ruhetag

### RESERVIEREN SIE RECHTZEITIG IHREN TISCH:

Tel. 052 659 67 67 oder [info@schlosslaufen.ch](mailto:info@schlosslaufen.ch)  
Schloss Laufen am Rheinfall, 8447 Dachsen/ZH

Aktuelle und detaillierte Informationen zu unseren Schloss Specials und dem Speiseangebot finden Sie online:  
[www.schlosslaufen.ch/specials](http://www.schlosslaufen.ch/specials)

Folgen Sie uns auf  [facebook.com/schlosslaufen](https://facebook.com/schlosslaufen)

**Das Schloss Laufen-Team freut sich auf Ihren Besuch.**