

INHALT



4

Gastrotrend: CRYOCOOKING®
Was ist das überhaupt?



10

Kochen mit Convenience-Produkten



14

Für Sie ausgesucht:
Convenience-Saucen



15

Für Sie ausgesucht:
Tequila



16

Ist hier der Wurm drin - Tequila



24

Gesundheit & Ernährung



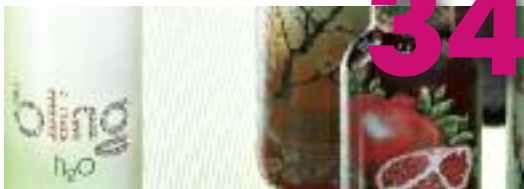
26

Gäste bewirten - Das Auge isst mit
Die 5 Sinne und wie sie uns beeinflussen



28

Harte Schale - feiner Kern
Krustentiere



34

Trends International



36

Neu im Sortiment



38

Kunden im Trend - die Gewinner



UG

Vorschau auf die nächste Ausgabe

IMPRESSUM

© INnovations by Prodega

INnovations Das Trendmagazin der Prodega · Growa

erscheint vier Mal pro Jahr

Redaktion, Layout und Konzept:

Hans-Peter Gilgen
Frank H. Furrer
Walter Fankhauser
Sandra Bärfuss
Marco Forster
Thomas Krebs

Übersetzungen:

Translations Prodega · Growa

Fotos:

Fotostudio Jules Moser, Bern

Unterstützend:

Hans Lehmann und Team
Peter Bützer, Hans Gadiant
Benjamin Jtten, Marketing Services

Druck:

Benteli Verlags AG · Seftigenstrasse 310
3084 Wabern

Auflage:

13 500 Exemplare
(10 500 Ex. deutsch, 3 000 Ex. französisch)

Redaktionsadresse:

transGourmet Schweiz AG
Prodega CC/Growa CC
INnovations
Lochackerweg 5 · 3302 Moosseedorf

E-Mail: innovations@prodega.ch

Internet: www.prodega.ch

Nächste Ausgabe erscheint:

17. Juli 2008

prodega
CASH+CARRY

GROWA
CASH+CARRY

EDITORIAL

Liebe Leserinnen

Liebe Leser

Schon haben Sie die Nummer 2 unseres Magazins **INnovations** in den Händen. Wir haben uns über die zahlreichen Rückmeldungen auf unsere erste Ausgabe sehr gefreut und danken dafür herzlich. Es hat uns motiviert, mit Elan und Freude die vorliegende Ausgabe zu gestalten.

Als Titelthema haben wir uns diesmal dem Cryocooking verschrieben. Anstatt mit Wärme, wird hier mit Kälte gekocht. Möglich macht es der flüssige Stickstoff mit seinen minus 196 Grad Celsius. In Sekundenschnelle gefriert alles, was damit in Berührung kommt. Eine spannende Bereicherung für die Küche und das Auge, denn der dabei entstehende Rauch gibt zusätzlich noch einen tollen Showeffekt. Dann haben wir speziell für Sie im Ozean nach Krustentieren gefischt. Es ist uns eine stattliche Anzahl ins Netz gegangen und wir stellen Ihnen diese «gepanzerten Fische» vor. Nach so viel feinen Krustentieren verträgt es einen ordentlichen Schnaps. Wir machen Sie mit dem mexikanischen Nationalgetränk Tequila bekannt. Die Vielfalt und die Verwendungsmöglichkeiten werden Sie überraschen, denn Tequila passt nicht nur ins Glas sondern auch in den Kuchen und in den Kochtopf. Das ist aber nicht alles, Sie finden darüber hinaus noch eine Menge anderer Informationen und Ideen aus der fantastischen Welt der Gastronomie und des Savoir vivre.

Herzlichst



Hans-Peter Gilgen
Direktor Prodega CC / Growa CC



INNOVATIONS CRYOCOOKING - DIE MIT DER KÄLTE SPIELEN

COLD CUISINE -



CRYOC

CRYOCOOKING®

ÜBERRASCHUNGSELEMENT FLÜSSIGER STICKSTOFF ERÖFFNET SINNLICHE ABENTEUER

Sie sind die wahren Alchemisten des Geschmacks, sie be-
tören ihre Gäste mit verblüffenden Sinneserlebnissen und
revolutionieren die moderne Lifestyle-Küche mit Hightech.
Immer mehr Spitzenköche verschreiben sich der experi-
mentellen Kochkunst und ersinnen dabei mit Hilfe von flüssi-
gem Stickstoff spektakuläre Kreationen.

Taucht man beispielsweise den Schaum aus Fruchtsäften
und alkoholischen Getränken auf einem Löffel in flüssigen
Stickstoff, mit -196°C , entsteht eine, an der Oberfläche
harte, gefrorene Kugel. Die Füllung bleibt jedoch flüssig.

Auf der Zunge zerplatzt diese Kugel und gibt ih-
ren Inhalt frei. Nach demselben Prinzip wird
flüssige Schokolade mit einer Eisschicht über-
zogen, um den Gaumen mit diesem Kontrast
aus Heiss und Kalt zu kitzeln.

Eben dieser Gegensatz macht **CRYOCOOKING®**
für Profiköche und Caterer so spannend. Das Prin-
zip ist dabei so einfach wie genial: Taucht man
eine warme Emulsion in den tiefkalten, farb-, geruch- und
geschmacklosen Flüssigstickstoff, entsteht ein Effekt, den
man mit anderen Mitteln nicht erzielen kann. Während die
Eiskugel aussen etwa eine Temperatur von -80°C hat, birgt
ihr Kern eine 20°C warme Flüssigkeit.

Zu den prominentesten Wegbereitern von **CRYOCOO-
KING®** zählt u. a. der internationale Spitzenkoch Ferran
Adrià aus Katalonien. In Deutschland begannen Event-
Caterer Klaus-Peter Kofler und 2 Sterne-Koch Juan Amador
vor drei Jahren mit flüssigem Stickstoff zu arbeiten und über-
raschen weiterhin ihr anspruchsvolles Publikum mit ihren
Ideen.

CRYOCOOKING® ist längst fester Be-
standteil der grossen Küche, Tendenz
steigend.



*Thunfisch-Lolly
im Meerrettichmantel*

COLD CUISINE



Die folgenden Anregungen geben Ihnen einen ersten Eindruck der unzähligen Möglichkeiten, die Ihnen **CRYOCOOKING®** bietet.

DIE MIT DER KÄLTE SPIELEN AUSGEREIFTE SETS FÜR DIE PROFI-GASTRONOMIE

Inhalt der Sets:

- Offenes Temperiergefäß (Inhalt 3 Liter)
 - Schutzbrille
 - Schutzhandschuhe
 - Bedienungsanleitung
 - Sicherheitsdatenblätter
- Exklusiv bei Prodega CC und Growa CC erhältlich



CRYOCC

CRYOCOOKING®



*Prosecco-Olivenöl-Eis
mit flüssigem Stickstoff hergestellt*



*Rotwein-Eis
mit flüssigem Stickstoff hergestellt*



*Frische Früchte im Schokomantel
zeitsparend hergestellt mit flüssigem Stickstoff*

CRYOCOOKING® ist eine eingetragene Marke der Lindé Gruppe.

COLD CUISINE –

VERBLÜFFEND VIELSEITIG CRYOCOOKING® UND SEINE ANWENDUNGEN

Die innovative Kochtechnik mit flüssigem Stickstoff **macht** bis dato **undenkbare Kreationen möglich**.

Profiköche können mit **CRYOCOOKING®** kulinarisches Neuland betreten und dem sinnlichen Genuss eine neue Dimension verleihen.

Flüssiger Stickstoff lässt sich dabei sehr vielseitig einsetzen:

- Zubereitung von Baisers oder Pralinen
- Herstellung pulvriger Speiseöle
- Prickelnde Eisperlen aus Fruchtezellen
- Herstellung spezieller Sorbets und Rahmglacen

FAKTEN ZUM CRYOCOOKING®

Beim **CRYOCOOKING®** wird gekocht, aber nicht im eigentlichen Sinne gegart, sondern die Oberfläche einer Paste, einer Emulsion, einer Flüssigkeit oder einer festen Zutat verändert.

Durch das, nur Sekunden währende, **Bad im siedenden flüssigen Stickstoff**, der in diesem Aggregatzustand eine tiefkalte Temperatur von -196°C hat, entsteht eine Eiskruste. Je nach zugegebenem Stoff bleibt der Kern jedoch flüssig.

Flüssiger Stickstoff ist zwar kein Stoff mit vorgeschriebenen Gefahrenzeichen, dennoch sollte er nur von Profis verwendet werden.

CRYOCC

Mit freundlicher Unterstützung der Firma PanGas

CRYOCOOKING®

IDEEN AUS KÄLTE ANREGUNGEN FÜR SPEKTAKULÄRE GESCHMACKSERLEBNISSE

CRYOCOOKING® lebt vom spannungsgeladenen Gegensatz von Wärme und Kälte. Dabei werden warme Speisen oder Getränke von einem eiskalten Hauch umschlossen. Der Geschmack wird sozusagen eingefroren und erst im Mund mit voller Intensität offenbart. Dadurch werden raffinierte Pointen gesetzt, die das Herz von Gourmets höher schlagen lassen.



*Exotische Cocktailvariationen
mit Cryo-Espumas*

Lamm-Rack in Olivenkruste

Hauptgang für 4 Personen

2 Lamm-Rack (mit 8 Knochen) leicht würzen.
40 g **ipersughi Olive Nere** in 1 dl heissem Wasser
10 Min. quellen lassen und anrühren.
80 g ungeschlagenes Eiweiss zugeben und fertig
ist die Marinade.

Die vorgewürzten Lamm-Racks einzeln in
der Marinade wenden, damit genügend
Marinade am Fleisch haften bleibt.

Danach das Fleisch in der Bratpfanne
vorsichtig mit reichlich Erdnussöl
kurz und heiss anbraten.
Die Lamm-Racks 20 Min.
bei 120°C im vorgeheizten
Backofen ziehen lassen.



Rühr mich an

Convenience einmal anders...



Steinpilz Cappuccino

kleines Süppchen für 4 Personen

1 dl trockenen Weisswein in einer Pfanne aufkochen.

50 g **ipersughi Funghi Porcini** begeben und auf kleiner Stufe weiterkochen.

1,5 dl Rahm und 2 dl Wasser begeben.

Das ganze kräftig mit dem Stabmixer verrühren.

Das Süppchen mit Professional Bouillon Gemüse und Cognac abschmecken.

2 dl Vollrahm steif schlagen.

Das Süppchen in kleine, stilvolle Gläser abfüllen.

Das Steinpilz Cappuccino-Süppchen wird mit einem Vollrahm-Häubchen aus dem Spritzsack vollendet.

Safranbrot

1,5 kg Brotteig zubereiten

30 g **ipersughi Zafferano**

mit 80 ml heisser Milch, 20 ml Rahm und 10 g Butter anrühren

Die Masse gut mit dem Brotteig verkneten (Rührwerk) 1 Stunde ruhen lassen

Bei 180°, 45 Minuten im Backofen backen



Aillerons Arrabbiata

Snack für 4 Personen

16 Stück Aillerons leicht würzen.
40 g **ipersughi Arrabbiata** in
1dl heissem Wasser 10 Min.
quellen lassen und
verrühren.

80g ungeschlagenes
Eiweiss zugeben und fertig
ist die Marinade.

Die vorgewürzten Aillerons einzeln
in der Marinade wenden, damit
genügend Marinade am Fleisch
haften bleibt.

Danach die Aillerons vorsichtig
8 Min bei 160°C in Erdnussöl
goldbraun fritieren.



Rührmich an...



ipersughi-Convenience Saucen

Olivenöl, warmes Wasser, Milch oder Rahm und schon ist die Sauce servierbereit

Schnelle und einfache Zubereitung - lange Haltbarkeit

In 8 verschiedenen Sorten ab sofort in den Prodega CC und Growa CC Märkten erhältlich.

1921

No solo es un Tequila... es historia!



Tequila 1921 wurde gegründet mit dem Ziel, einen Tequila nach alter Tradition und Destillierart herzustellen. Dieser hervorragende, subtile, komplexe und äusserst weiche Tequila wird in einer reproduzierten Original-Flasche aus dem Jahr der Mexikanischen Revolution: 1921 abgefüllt! Erhältlich als Blanco, Reposado, Reserva Especial und speziell als Apéro oder zum Dessert als «Crema con Tequila».

Auf Bestellung in Ihrem Prodega CC und Growa CC Markt erhältlich.

Fragen Sie Ihren Abteilungsleiter Getränke & Spirituosen.

TE



TEQUILA

Ist hier der Wurm drin?

Der Teufel hat den Schnaps gemacht, aber mit Tequila kann er sich nicht schmücken. Für den sind die Götter zuständig, erzählt eine mexikanische Legende. Demnach war im Himmel der Teufel los, weil sich die Götter stritten. Der Streit löste einen Blitz aus, dieser fuhr in eine blaue Agave, brachte deren Strunk zum Kochen und: ein klarer Saft floss heraus – der Tequila. Ein Götter-Geschenk, das zu Azteken-Zeiten den Hohepriestern vorbehalten blieb.

Bevor wir uns diesem Azteken-Getränk ausführlich widmen, müssen unbedingt ein paar populäre Irrtümer aus dem Weg geräumt sein:

- Der Tequila wird nur mit einem L geschrieben und deshalb auch einfach nur Tequila gesprochen, auch wenn uns «Tequilla» viel spanischer vorkommt.
- Tequila wird nicht aus einer Kaktus-Pflanze gebrannt; die Mutterpflanze, die Agave, ist zwar stachelig wie Kakteen, gehört aber zur Familie der Lilien.
- Tequila-Flaschen haben nicht zwangsläufig einen Sombrero-Hut auf dem Kopf.
- Tequila wird nicht immer mit Salz und Zitrone getrunken. Und wenn doch, dann ist die Reihenfolge beliebig, auch wenn uns angebliche Kenner ihren Ritus vorschreiben wollen.
- Tequila wird nie mit Wurm getrunken. Die Maguey-Schmetterlingslarve (es ist gar kein Wurm!) landet nur in Mezcal-Flaschen, und zwar meist in denjenigen, die für den Export bestimmt sind. Ursprünglich soll es sich dabei um einen Marketinggag gehandelt haben und das Getier verleiht dem Mezcal tatsächlich ein etwas anderes Aroma.

Das hätten wir dann schon mal geklärt.



Was ist Tequila?

Im Gegensatz zum Mezcal wird Tequila nur aus einer bestimmten Agaven-Pflanze hergestellt: der Blauen Agave. Er darf nur in Mexiko, in fünf dafür ausgewiesenen Regionen, produziert werden.

Herstellung

Die Blaue Agave wird zwischen dem 8. und 12. Jahr geerntet. Je länger die Standzeit ist, desto höher ist auch der Zuckergehalt. Nach der Ernte durch den Jimador werden alle Blätter abgeschlagen. Übrig bleibt das Herz, welches einer Ananas ähnlich sieht und deshalb auch Piña genannt wird und bis zu 80 kg wiegen kann.

Traditionell werden die Piñas zum Garen in Ziegel- oder Betonöfen, die Hornos, gepackt. Während des Garvorganges, der 24 bis 36 Stunden dauert, geben die Agaven das sogenannte Honigwasser ab. Nach dem Abkühlen wird den Agaven das gesamte Aqua Miel ausgepresst und der darin enthaltene Zucker wird zu destillierbarem Alkohol vergoren. An dieser Stelle wird entschieden, ob aus dem Saft ein reiner Tequila, ein Premium Tequi-

la, aus 100% Blauer Agave oder ein Mixto hergestellt werden soll. Für den reinen Tequila wird ausschließlich Agavensaft verwendet. Ein Mixto muss nur 51% Agavensaft enthalten und wird mit Fremdzucker (meist Rohrzucker- oder Melassesirup) gemischt. Die vergorene Flüssigkeit, der Mosto, wird nun destilliert – nach mexikanischer Gesetzgebung mindestens zwei Mal. Der durch die zweite Destillation entstandene Schnaps ist Tequila in seiner reinsten Form, ein blanco Tequila.

Qualität

Man charakterisiert Tequila zum einen nach seinem Agavengehalt und zum anderen nach der Dauer seiner Reifung.

Die Unterscheidung nach dem Agavengehalt, ob es ein Mixto Tequila oder ein 100% Agave Tequila ist, wurde bereits im vorherigen Kapitel beschrieben. Man kann davon ausgehen, dass jeder Tequila mit Sicherheit ein Mixto ist, auf dessen Etikett nicht ausdrücklich vermerkt ist, dass es sich um einen 100% Agave Tequila handelt. Im Gegensatz zu einem Mixto,

den man auch außerhalb Mexikos abfüllen darf, muss ein 100% Agave Tequila – ein Premium-Tequila – in Mexiko selbst abgefüllt werden.



Beim Tequila unterscheidet man drei wesentliche Qualitäten:

1. blanco, silver (weiss): ist ein klarer, transparenter Tequila, der in der Regel unmittelbar nach der Destillation in Flaschen abgefüllt wird. Das Aroma ist blumig, kräuterähnlich, bisweilen etwas pfeffrig, abgerundet durch die natürliche Süsse der Agaven. Am besten, Sie trinken ihn pur oder auf Eis aus einem Becherglas (Tumbler).

Serviert man ihn zudem gekühlt, nimmt man dadurch einen Teil seiner Härte, ohne dass das Agavenaroma vollständig eingebüsst wird.

2. reposado, aged (abgelagert): dieser Tequila muss mindestens sechzig Tage in Eichenholz-Behältern geruht haben. Der Tequila nimmt eine hell- bis goldgelbe Farbe an und er wird insgesamt weicher, das Agavenaroma ist gleichwohl noch sehr deutlich. Probieren Sie ihn pur aus einem Sherry-Glas, auf Eis, aus einem Tumbler oder in einem Mixgetränk und finden Sie heraus, was Ihrem Geschmack entspricht.

3. añejo, extra-aged (gealtert): ist ein Tequila, der mindestens ein Jahr in staatlich verplombten Eichenholz-Behältern lagert. Die Behälter dürfen eine Grösse von 600 Litern nicht übersteigen. Meist handelt es sich um 190-Liter-Whisky-Fässer aus Kentucky. Die Farbe ist gold- bis dunkelgelb, das Aroma ist mild und weich sowie ausgewogen zwischen Agavengeschmack und der Würze, die durch die Holzlagerung verursacht wird. Die añejo Tequilas sollten aus einem Schwenker genossen werden, um deren Aroma und Komplexität einzufangen. Ob vor dem Essen «on the rocks» oder nach dem Essen wie ein Cognac ist dem Geschmack und der Vorliebe jedes Einzelnen überlassen. Natürlich passt auch eine gute Zigarre dazu. Welche, erfahren Sie in unserer Broschüre «Edler Rauch- und Trinkgenuss».

Zu erwähnen ist eine 4. Kategorie: joven (jung), gold, oro sind weisse Tequilas (fast immer Mixto), die mit Karamell oder anderen Zusatzstoffen versetzt werden, um die Wirkung der Fass-Reifung zu simulieren.

Kochen mit Tequila

Rindermedallions in betrunkenener Sauce



Tequila...



Picadura del
Escorpion



Tequila Sunrise
Torte



Rindermedajjons in betrunkener Sauce

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Rindersteaks vom Hundefilet (ca. 100g/Stück)
- 4 Langustenschwänze
- 8 EL Pfeffer Bouquet (Gewürzmischung gebrochen)
- 2 Chilischoten rot
- 3 EL Chiliöl
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Limettenöl oder Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- 1 Limette (Saft)
- 1 Limette
- 200 ml Vollrahm
- 300 ml Bouillon Rind
- 1 grüne Peperoni
- 1 gelbe Peperoni
- 1 rote Peperoni
- 3 EL Weisswein-Essig
- 1 TL Oregano
- 1 EL frischer Koriander
- 150 g Fetakäse
- 200 g Langkorn Reis
- 500 ml Hühnerbrühe
- 4 cl Tequila Blanco



Zubereitung

Chili und Zwiebel klein würfeln. Limetten-Zesten schneiden und auspressen. Peperoni in feine Streifen schneiden. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Käse fein würfeln. Tomaten würfeln. Knoblauch fein würfeln. Limette auspressen. Koriander fein hacken.

Öl in einer Sauteuse (Stielkasserolle) erhitzen und Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Limettensaft, Zesten und Bouillon Rind zufügen und um die Hälfte reduzieren. Chilis und Sahne zugeben. Für circa fünf Minuten leise köcheln lassen. Tequila einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf andicken.

Weissweinessig und Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Zwiebelringe und Peperonistreifen in eine Salatschüssel geben. Mit der Vinaigrette mischen. Käse über den Salat streuen und zum Schluss den getrockneten Oregano darüber verteilen.

Öl erhitzen und Knoblauch und Zwiebel darin anglasieren. Reis zugeben und kurz mit anbraten. Brühe angiesen und alles einmal aufkochen lassen. Anschliessend Hitze reduzieren, so dass der Reis nur noch leicht köchelt. Topf mit einem Deckel versehen und Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Limettensaft zugeben und mit Koriander bestreut servieren.

Das Pfeffer Bouquet auf einen grossen Teller streuen und den äusseren Rand der Filets darin wälzen, so dass das Pfeffer Bouquet gut am Fleisch haften bleibt. Öl in einer Steakpfanne erhitzen und die Steaks und Langustenschwänze würzen und wie gewünscht braten.

Tequila Sunrise Torte

Zutaten für 16 Portionen:

3	Eier
225 g	Zucker
2 Päckli	Vanillezucker
75 g	Mehl
50 g	Speisestärke
1 TL	Backpulver gehäuft
1 dl	Tequila
12 Blatt	Gelatine
3,5 dl	Blutorangensaft
3 Stk.	Blutorangen
500 g	Magerquark
1 TL	Orangenschale, gerieben
1	Zitrone (geriebene Schale & Saft)
400 g	Vollrahm

Für die Garnitur:

Blutorangen-Filets und gebrochene Haselnüsse



Zubereitung:

Eier trennen. Eiweiss und 3 EL kaltes Wasser steif schlagen. 100 g Zucker und 1 Pack Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eigelb unterschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, unterziehen. Masse in eine, nur am Boden gefettete Springform (26 cm Ø) streichen.

Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Boden 2 x durchschneiden. Böden mit reichlich Tequila beträufeln. Um den untersten Boden einen Formrand legen. Gelatine einweichen. Quark, 125 g Zucker, Orangenschale, Zitronenschale und -saft verrühren. 300 ml Orangensaft unterrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und 5 EL Orangensaft zugliessen. Gelatine in die Quarkcreme rühren. 250 g Rahm steif schlagen.

Wenn die Creme zu gelieren beginnt, Sahne unterziehen. Hälfte Creme auf dem unteren Boden glatt streichen. Mit dem 2. Boden bedecken und die restliche Creme darauf streichen. Den Deckel aufsetzen und fertig ist das Fundament. Torte mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, kühl stellen.

3 Blutorangen dick schälen, dabei die weisse Haut vollständig entfernen. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen. 150 g Sahne und 1 Päckchen Vanillin-Zucker steif schlagen. Tortenrand und Deckel damit einstreichen. Torte mit Orangenfilets verzieren. Tortenrand mit den gebrochenen Haselnüssen bestreuen.

Picadura del Escorpion

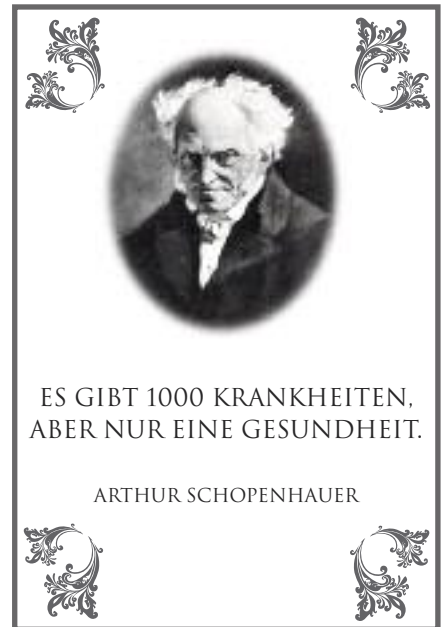
5 cl	Tequila
5 cl	Tomatensaft
5 cl	Orangensaft
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Spritzer	scharfe Chilisauce
	Salz

Alle Zutaten in einem Shaker mit viel Eis mixen und in einen Tumbler mit Crushed-Ice abgiessen. Mit Salz nach Belieben abschmecken.

WIE FARBEN SCHMECKEN

Aroma kommt aus roten Tassen

Spannend, was die Psychologen über Farben herausgefunden haben. In wissenschaftlichen Tests entdeckten sie nämlich, dass Nahrung ganz unterschiedlich schmeckt, je nachdem, welche Farbe der Teller oder die Tasse hat. Laut der Forscher empfinden wir denselben Kaffee in einer blauen Tasse als mild, in einer braunen Tasse als stark und in einer roten als aromatisch. Wenn's also mal wieder nicht so richtig schmeckt, könnte man es ja mal mit anderem Geschirr versuchen... ■



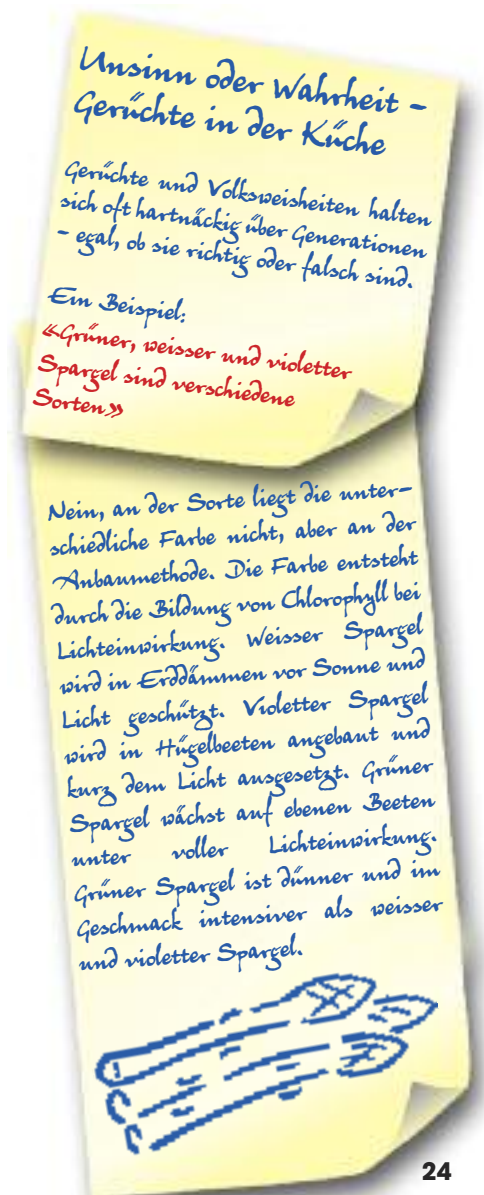
Pausen planen und Zeit nehmen



Grundvoraussetzung für eine gesunde Mahlzeit in der Mittagspause: Nehmen Sie sich Zeit dafür! Während ein kleiner Snack zwischendurch nur eine Weile in Anspruch nimmt, da man nebenbei ganz normal weiterarbeiten kann (wenn man z.B. einen Apfel isst), sollte das Mittagessen wirklich in Ruhe zu sich genommen werden. Statt am Arbeitsplatz zu essen und vielleicht zwischendurch eingehende Telefonate anzunehmen oder die Arbeit dabei fortzuführen, sollten Sie eine feste

Pause planen und alles für ein paar Minuten liegen lassen. Mittagspause bedeutet, dass Sie für einige Zeit bis hin zu einer Stunde völlig abschalten sollten, um neue Energie und Kraft für den Rest des Tages zu sammeln. Also, raus aus dem Bürostuhl und am besten in einem anderen Raum, wenn vorhanden, essen und die körperliche wie auch die geistige Pause genießen. Meist reichen 15 Minuten schon aus, um Ihre Mittagsmahlzeit in einem gesunden Tempo zu essen; wenn Sie sich eine halbe Stunde oder mehr einräumen können, umso besser. Das Mittagessen hektisch zu schlingen, schlägt dagegen auf den Magen, der Zeitgewinn von ein paar Minuten bringt Ihnen effektiv auf den restlichen Tag gesehen wenig.

Sie werden merken, nach einer erholsamen Pause fühlen Sie sich entspannt und können sich mit neuer Energie der Arbeit widmen. Und die geht Ihnen nach einem gesunden Mahl, und vielleicht ein wenig frischer Luft, sicher viel leichter von der Hand. ■



LAVENDEL

Heilpflanze des Jahres 2008 – als Tee sehr bekömmlich und darüber hinaus als Küchengewürz einsetzbar!

Mit Lavendel verbinden viele in erster Linie einen Duft, den man von Kräuterkissen oder von Öllämpchen kennt. Doch der «Echte Lavendel» hat weitaus mehr zu bieten, denn sein Aroma verbreitet eine beruhigende Wirkung und hilft uns, bei Kopfschmerzen, Nervosität und Schlafstörungen zu entspannen. Aus diesem Grund wurde das schöne violette Kraut vom Naturheilverein Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2008 gekürt. Gerade in Zeiten der Reizüberflutung mit häufigen Folgen wie Stress, Ängsten, Burn-out oder Depressionen ist es für das persönliche Wohlbefinden besonders wichtig, den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Arbeit und Erholung, Bewegung und Ruhe in einen gesunden Rhythmus zu bringen. In diesem Sinne kann Lavendel mit seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung in Form von ätherischem Öl, als Badezusatz, im Kräuterkissen, als Tinktur oder Tee, aber auch als aromatisches Würzkraut nach den alltäglichen Belastungen zum wohltuenden Genuss werden. Während letzteres in Frankreich in der berühmten Kräutermischung der Provence genutzt wird, hat sich Lavendel als Gewürz bei uns noch kaum etabliert.



Sie haben Lavendel noch nie als Küchenkraut verwendet?

Vielleicht haben Sie das doch und wussten es nur nicht, denn immerhin kommt die violette Pflanze in einer der bekanntesten Kräutermischungen vor. Gemeinsam mit Thymian, Rosmarin, Fenchel, Majoran, Lorbeer, Bohnenkraut, Oregano und Salbei ergibt die Mischung mit Lavendel die bekannten «Kräuter der Provence»! Diese Komposition schmeckt gut zu Fleischgerichten, wie auch zu mediterranen Speisen. ■

Geschmack liegt in den Genen



Ob Knoblauch, Konfekt oder Karotten: Was Menschen gerne essen, ist weitgehend genetisch bestimmt. Das berichtete das King's College in London.

WAS WIR GERNE ESSEN, BESTIMMEN UNSERE GENE.

Die Tatsache, dass Menschen oft eine ähnliche Ernährungsweise wie ihre Eltern haben, werde eher von ihren Genen festgelegt als von ihrem Speiseplan. Soziale- und Umwelt-Faktoren spielten eine geringere Rolle als bislang angenommen.

Die Wissenschaftler unter Leitung von Tim Spector hatten die Essgewohnheiten von 3262 weiblichen Zwillingen untersucht. Dabei analysierten sie die Essensgewohnheiten von eineiigen Zwillingen, die identisches Erbgut haben, und die von zweieiigen Zwillingen, die nur die Hälfte der Gene gemeinsam haben. Daraus berechneten sie den Einfluss der Gene auf die Ernährung.

Bislang ist man davon ausgegangen, dass unsere Erziehung und das soziale Umfeld bedingen, was wir gerne essen, diese Theorie ist nun widerlegt worden.

Für viele Menschen, die gesünder essen oder abnehmen wollen, bedeuten die Ergebnisse allerdings auch: Die Ernährungsweise hat mehr mit den Genen als mit der persönlichen Entscheidung zu tun. ■

DAS AUUGE



DIE MENSCHLICHEN SINNE

(Sinn = sensus, lat. fühlen)

Die Sinne sind das «Fenster zu unserer Welt», mit ihnen nehmen wir unsere Umwelt wahr.

Menschen stehen bewusst und unbewusst mit ihrer Umgebung in Kontakt. Farben, Töne, Formen und Bewegungen wirken als sinnliche Eindrücke auf Körper und Seele. Jede Empfindung ist eine Information über unsere Umwelt und löst somit Reaktionen auf diese aus.

Neben dem Wahrnehmen können wir über unsere Sinne auch noch auf die Umwelt einwirken – sie gestalten.



ISST MIT...

...WIE UNSERE SINNE UNS (VER)LEITEN

Es werden 5 Sinne unterschieden:

1. visueller Sinn - sehen

Er gilt als der Wichtigste, denn **90% aller Reize werden über das Auge wahrgenommen.**

2. taktiler Sinn - fühlen/tasten

Tasten meint nicht nur das aktive Berühren von Dingen, sondern vor allem das Fühlen von Reizen.

3. auditiver Sinn - hören

Unsere Ohren können sich der Umwelt nicht verschließen, sie stellen die Grundlage unserer Kommunikation dar und dienen zusätzlich der Orientierung.

4. olfaktorischer Sinn - riechen

Gerüche dienen uns ebenfalls zur Orientierung und Beurteilung von Dingen.

5. gustatorischer Sinn - schmecken

Der Geschmackssinn ist eng mit dem Geruchssinn verbunden und quasi in Reserve.

Das gewisse Etwas

Wo Gäste bewirtet werden, zählt nicht nur die Qualität der Speisen, sondern auch die Atmosphäre.

Schliesslich gibt es für den ersten Eindruck keine zweite Chance.

Oft sind es die kleinen Dinge, die hier entscheidend sind. So wie ein Gericht durch fein abgestimmte Gewürze abgerundet wird, verleiht die richtige Einrichtung, gute Platzverhältnisse sowie die passende Serviette, schönes Geschirr, Blumen, Arrangements, Kerzen und weitere Dekoelemente, dem Ambiente das gewisse Etwas und machen **ein gutes Essen zu einem stimmungsvollen Erlebnis.**

Auch Lichtverhältnisse, die Raumtemperatur haben einen Einfluss darauf, ob wir uns wohl fühlen oder nicht. Setzen Sie Ihre 5 Sinne gekonnt ein und verwöhnen Sie Ihre Gäste. ■



HARTE SCHALE



Feiner Kern



Krustentiere

Es gibt eine verwirrende Vielfalt an Arten, dieser mehr oder weniger gepanzerten Krebstiere. Vor dem Garen sehen fast alle bräunlich aus. Durch gekonnte Zubereitung werden Sie bis zum Erröten gekocht. In der Regel schmecken sie meist um so besser, je kälter das Wasser ihrer Fanggebiete war.

Was ist in Krustentieren enthalten

Ganz wie Insekten, Spinnen und Tausendfüßler gehören die Krustentiere der Gattung der Gliederfüßer an. Die in Europa meistverkauften Krustentiere sind rosa und graue Garnelen, gefolgt von Krabben, Krebsen, Hummer, Seespinnen, Langusten, Scampi, Taschenkrebse, Tiefwasser-Springkrebse (kleine, oft Scampis beigemischte Krustentiere, ähneln dem Flusskrebs).

Die ernährungstechnischen Besonderheiten der Krustentiere hängen von der Kategorie ab, zu der sie gehören.

Die grauen und rosa Garnelen zum Beispiel sind sehr schwefelhaltig (Schwefel trägt zum Haar- und Nagelwachstum bei) und haben einen hohen Gehalt an Kalzium (sorgt für feste Knochen) und Eisen (unerlässlich für unser Immunsystem).

Die grauen Garnelen haben, verglichen mit den rosafarbenen, einen geringeren Salz- und Kalziumgehalt, sind dafür aber reicher an Vitamin E, Eisen und an Fetten.

Hummerfleisch (vor allem das Schwanzfleisch) enthält viel Kalium, ein für die Regelung des Blutdruckes sehr wichtiges Mineral, Zink und B3-Vitamine, beide unverzichtbar für ein gut funktionierendes Nervensystem.

Cholesteringehalt

Garnelen, Hummer, Langusten und Scampi, Tintenfische und Strandschnecken haben einen hohen Cholesteringehalt (bis zu 240 mg/100 g).

Sie sind aber arm an gesättigten Fetten, also an Fetten, die den Cholesteringehalt im Blut stärker beeinflussen, als das in der Nahrung enthaltene Cholesterin.

HARTE SCHALE *Feiner Kern*



Hummer



Flusskrebs



Hummerfleisch, Zangen und Beine



Scampi / Scampo (Langustino, Kaisergranat)



Scampi ohne Kopf (Kaisergranat)



Bärenkrebs-Schwanz



Langustenschwanz



Krebsschwänze in Lake
Grönländer Cocktail-Crevetten in Lake



Black Tiger Crevette ganz



Crevette gekocht



Crevette ohne Kopf mit Schale



Crevette Tail-on (mit Schwanzsegment)



Crevetten-Spiess Tail-on



Crevette ohne Schale



Crevetten-Spiess rundgesteckt



Crevette im Kartoffelnest

Glasuranteil

Die Crevetten werden während dem Einfrieren mit Wasser besprüht (glasurert). Damit kann Gefrierbrand verhindert werden.

Nebst den verschiedenen Qualitäten tiefgekühlter Fische, Krustentiere und Meeresfrüchte werden auch unterschiedliche Schutz-Glasuranteile verwendet. Es gelangen Fischerzeugnisse mit einem Glasuranteil von über 30% in den Verkauf – eine klare Preistransparenz ist daher nicht möglich. Aus diesem Grund deklarieren wir den Glasuranteil. Vergleichen lohnt sich.



Crevette paniert (Knusperpanade oder Kokos)

Crevetten werden auch als: Garnelen, Prawns, Shrimps, Gambas, Gamberone bezeichnet.

HARTE SCHALE *Feiner Kern*

Unser Krustentier-Sortiment im Überblick





Trendy Luxus in edlen Flaschen



Vodka Kauffman



Roberto Cavalli Vodka



Bling H²O

Der schöne Muntermacher

AriZona ist das köstliche Lifestyle- und Wellness-Getränk, das sich nun auch in der Schweiz immer grösserer Beliebtheit erfreut. Gebrüht aus bestem Grüntee, der mit Ginseng- und verschiedenen Fruchtaromen angereichert wird, erfrischt und überzeugt **AriZona** an warmen Sommertagen durch seinen milden und wohltuenden Geschmack. Köstlicher Orangenblütenhonig verleiht **AriZona** eine ausgewogene, fruchtig-frische Süsse, die immer wieder aufs Neue verführt. Doch auch an kalten Wintertagen bietet **AriZona** als Heissgetränk ein aussergewöhnliches Geschmackserlebnis und sorgt für wohlige Wärme von Innen.

Die wunderschönen Flaschen eignen sich bestens als gediegenes Mitbringsel an eine Sommerparty oder können wunderbar als Deko-Element oder Vase benutzt werden.



AriZona Green Tea

Vodka Kauffman

Die Marke **Kauffman** existiert seit dem Jahre 2000 und ist ein Symbol für Exklusivität und guten Geschmack.

Im Gegensatz zu anderen Wodkatherstellern, deren Markennamen noch vor der Revolution oder Sowjetzeit existiert haben, streben die Entwickler der **Kauffman Private Collection** danach, zu zeigen, dass dieser Wodka ein Produkt der Zukunft ist, das zeitgleich mit dem 21. Jahrhundert das Licht der Welt erblickte und eine völlig neue Herstellungsmethode von diesem traditionellen russischen Getränk präsentierte.

Zum wahren Triumph mit internationaler Anerkennung wurde für **Kauffman** jedoch der weltweit prestigereichste Degustationswettbewerb, der «INTERNATIONAL WINE & SPIRITS CHALLENGE» in London im Mai 2004. Denn von 590 Teilnehmern aus der ganzen Welt errang der **Vodka Kauffman** in der Kategorie der klaren Spirituosen (Wodka, Gin, Tequila etc.) zwei von drei Goldmedaillen, darüber hinaus noch Silber und Bronze. Das ist absoluter Rekord in der 9-jährigen Geschichte des Wettbewerbs.

Roberto Cavalli Vodka - Luxury on the rocks

Roberto Cavalli Vodka, der luxuriöse Wodka des Stardesigners Roberto Cavalli, ist einer der aussergewöhnlichsten und geschmackvollsten Wodkas weltweit!

Der typisch italienische Anspruch für einen vollendeten Geschmack und die damit verbundene Lebensfreude zeichnet diesen unverwechselbaren Wodka aus. **Roberto Cavalli Vodka** ist der Erste zu 100% in Italien hergestellte Wodka. Gebrannt wird er aus feinstem piemontesischem Weizen und reinstem Quellwasser des Monte Rosa.

Roberto Cavalli ist nicht nur ein grosser Designer unserer Zeit, sondern auch einer der grössten Genieser. Sein Leitsatz «I want to enjoy everything I do. Everything has to bring me happiness, enthusiasm and joy!» spiegelt sich entsprechend im Geschmack wie auch im Design von **Roberto Cavalli Vodka** wider: Sein Wodka ist weich und elegant im Geschmack, ästhetisch hochwertig in Form und Ausdruck.

Bling H²O - jeder Schluck Luxus pur

Bling H²O ist das exklusive Mineralwasser der Superlative, der Röllce Royce unter den Mineralwassern. Und **Bling H²O** ist der Beweis, dass Wasser nicht gleich Wasser ist. Weshalb?

Bling H²O ist ein mehrfach ausgezeichnetes, natürliches und extra reines Quellwasser, das in Dandridge, Tennessee abgefüllt, einen aufwändigen, 9-stufigen Aufbereitungsprozess durchläuft und einer Ozon- und Ultraviolett-Behandlung sowie einer Mikrofiltration unterzogen wird.

Bling H²O ist so exklusiv, dass jährlich nur eine limitierte Menge bereitgestellt wird. Die anmutig geformte, satinierte Flasche mit Korkverschluss fällt sofort durch ihre Ästhetik auf und wird oft mit einem hochwertigen Prosecco verwechselt. Doch die Krone setzen der edlen Flasche die, in echter Handarbeit, applizierten 64 echten Swarovski-Kristalle auf, was **Bling H²O** wie eine Königin funkeln lässt.

Das sind die Gründe, weshalb **Bling H²O** an den MTV Music Awards und an der Emmy Verleihung immer wieder der Star des Abends ist. Ausserdem gewann **Bling H²O** beim Berkley Springs International Water Tasting Festival in den USA die Goldmedaille für den besten Geschmack und wurde mit dem «Award for best non-carbonated water packaging» ausgezeichnet. ■

Neu



KNORR Professional Bouillon

Eine Bouillon, wie es sie bisher noch nicht gab!

Eine wahre Innovation: KNORR Professional Bouillon ist eine Bouillon in geliertes, konzentriertes Konsistenz, die dem Trend zu mehr Frische entspricht. Basierend auf den Marktforschungserkenntnissen aus mehreren europäischen Ländern wurde dieses Produkt in dreijähriger Entwicklungsarbeit ganz nach den Anforderungen der professionellen Küche kreiert.

KNORR Professional Bouillon schmeckt wie selbst gemacht, ist einfach zu dosieren, enthält keine zugesetzten Geschmacksverstärker und spart kostbare Zeit.

...in Ihrem Prodega CC/Growa CC

Woche für Woche, Monat für Monat «entern» neue Produkte aus aller Welt die Regale Ihrer Prodega/Growa. Auf diesen Seiten stellen wir Ihnen in Zukunft einige dieser Produkte genauer vor.



Kresse auf Nährboden

Jede Kresse verfügt über eine eigene Farbe, einen eigenen Geruch und Geschmack. Viele von ihnen beinhalten gesunde Inhaltsstoffe. Auf dem Nährboden sind sie bis zu 10 Tage haltbar.

Die **Sechuan Kresse** kann für alle Arten von Cocktails, Fruchtsäften und Eiscremes verwendet werden. Der Geschmack der **Sakura Kresse** erinnert an normale Radieschensprossen. Sie passt sehr gut zu einem Salatmix, zu Fisch und Fleisch.

Der Geschmack der **Shiso Purple Kresse**, nach Anisett, hat etwas Exotisches – er ist sehr eigen und schwierig zu beschreiben. Passt gut zu Spargel.

Die **Basilikum Kresse** wird in der thailändischen, sowie auch in der indonesischen Küche verwendet. Der Unterschied zum normal wachsenden Basilikum ist, dass die Kresse sehr jung ist und die Triebe somit keine Chance hatten, hölzern zu werden. Sie eignet sich deswegen auch extrem gut für hausgemachte Pesto.



Can-Cutter

Der Can-Cutter ist ein Dosenöffner für Getränkedosen. Mit einem einzigen Handgriff wird der gesamte Deckel einer Getränkedose ausgestanzt. So wird aus einer revolutionären Getränkeverpackung ein kultiger Becher.

Der Can-Cutter ist aber nicht einfach nur ein «Dosenöffner»...

Er wird das Trinkverhalten an Festen und Anlässen revolutionieren!

Schankanlagen sind an Festen langsam, aufwändig in der Gesamtlogistik und problematisch in der Hygiene. Das Getränkesortiment ist zudem massiv eingeschränkt. Das Trinken aus Dosen ohne ausgestanzten Deckel ist nicht jederfraus / jedermanns Sache...

Gegenüber einer Schankanlage weist der Can-Cutter eine wesentlich bessere Ökobilanz aus.

Der finanzielle Nutzen für alle Beteiligten in der gesamten Kette ist gegeben. Deshalb Can-Cutter!



SIE SIND

IN

novativ

Besten Dank für die zahlreichen Bewerbungen und Kommentare.

Es fiel uns sehr schwer uns auf einen Kandidaten zu einigen, deshalb haben wir entschieden, Ihnen die 10 trendigsten Bewerber in Kurzform zu präsentieren.



Restaurant Calanda & Restaurant Controversa Chur

Ob Grilladen und Wok aus der Front-Küche in trendigem Ambiente, oder verführerische hausgemachte Pasta mit riesigem Weinangebot, hier liegen Sie richtig.
<http://www.calanda-chur.ch/>

Ristorante Taverna Romana Twann

Erleben Sie Italien!
Vom Cappuccino am Morgen, über herrliche italienische Gerichte mit schönen Weinen, bis zu erlesenen Grappas aus der Grapperia um Mitternacht.
<http://www.tavernaromana.ch/>

Restaurant Sternen Därligen

Wir sind verrückt genug, in einem 380-Seelendorf mit voller Überzeugung niveauvolle Gastrokultur zu zelebrieren. Und dem Geniesser eine kulinarische Oase mit regionalen und saisonalen Höhepunkten anbieten zu können.
<http://www.sternendaerligen.ch/>

**Restaurant Pintli &
Music-Club MYTHOS
Meienried**

Von traditionellen Gerichten bis hin zu immer wieder neuen Spezialitätenkarten und Dekorationen. Music-Club MYTHOS im Hause.
<http://www.meienriedpintli.ch>

**Restaurant Panorama &
Panoteca
Aeschried**

Gourmet-Restaurant mit hauseigener Panoteca und Teigwarenmanufaktur.
<http://www.restaurantpanorama.ch>

**Gasthof Engel
SIDANG RERET
Hüswli**

Kulturen begegnen sich!
Hier isst man typisch schweizerisch und original indonesisch.
<http://www.engel-hueswil.ch>

**Cantina Caverna
Lungern**

Wir befinden uns unter Tag. Die moderne Kombination von Stein und Eichenholz verschafft ein aussergewöhnliches Ambiente.
Kreatives Kochen bedeutet für uns aus einfachen, aber hochwertigen Produkten raffinierte, einmalige Gerichte zuzubereiten. Dies versinnbildlicht für uns die Kunst der kreativen Küche.
<http://www.cantina-caverna.ch/>

**Hotel Sternen
Matzenried**

«Ässtorant» in trendigem Ambiente und mit innovativem Angebot.
<http://www.sternen-matzendorf.ch>

**Gasthof zur Sonne
Grosshöchstetten**

Naturküche der besonderen Art in schönem Ambiente.
<http://www.stucki-spirit.ch/>

**Felix Brüderli
Gastro Betriebs AG**

Altes und Neues wird verschmolzen und in einem eigenen Stil präsentiert.
4 verschiedene Betriebe, 4 verschiedene Konzepte unter dem Mantel einer Firma.
<http://www.derfliegendekoch.ch/>

HERZLICHEN DANK FÜRS MITMACHEN!

Ein kleiner Vorgeschmack auf die nächste Ausgabe... **erscheint am 17.7.2008**



Wir freuen uns über Ihr Feedback:
Prodega CC/Growa CC · transGourmet Schweiz AG · Redaktion «INnovations»
Lochackerweg 5 · 3302 Moosseedorf · innovations@prodega.ch



www.prodega.ch