Das Lifestyle-Magazin der GILDE Restaurants

Sommer 2020

GILDE

SO SCHÖN IS(S)T DIE SCHWEIZ!

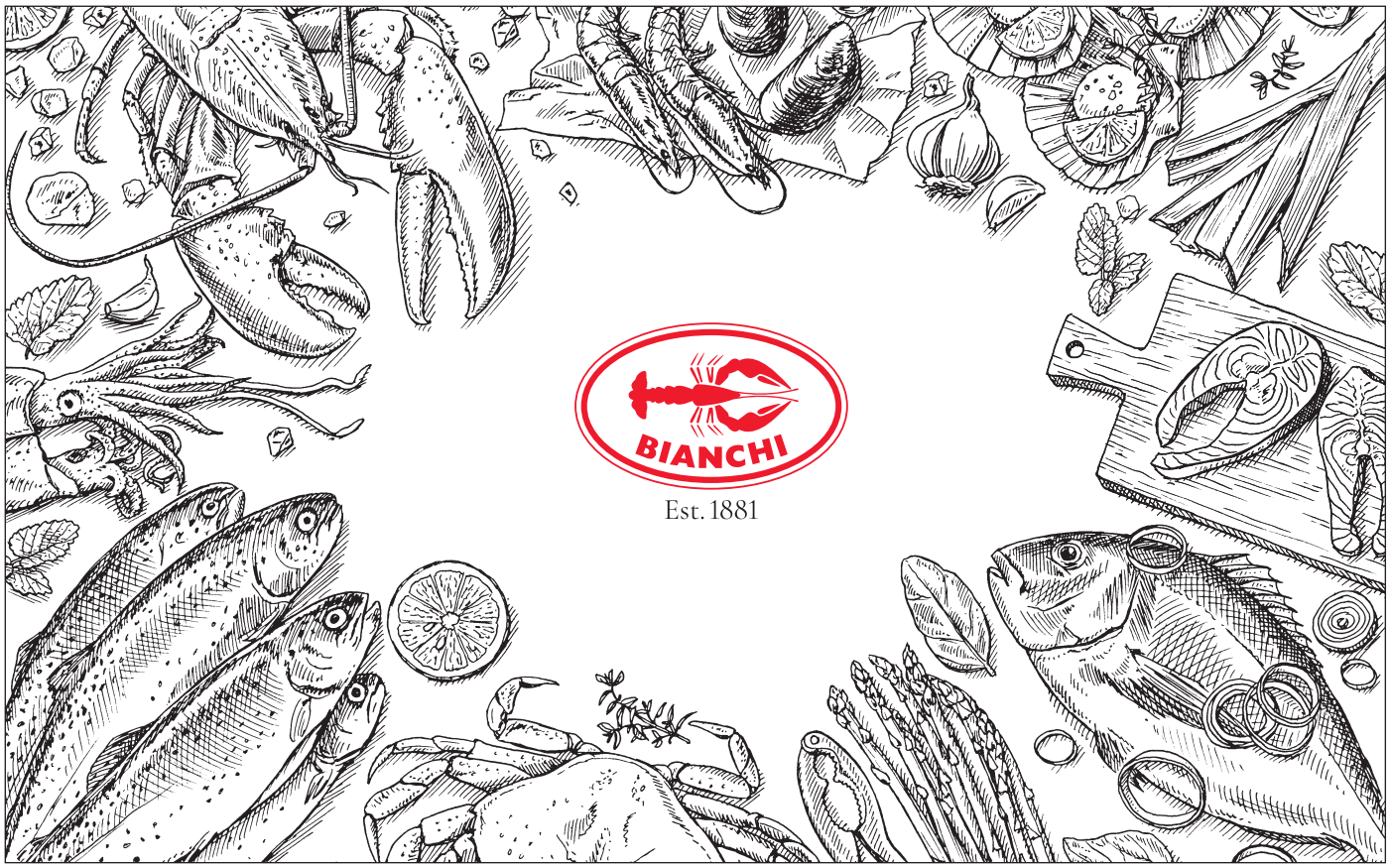
Wir heissen unsere
neuen Gilde-Mitglieder und Partner
herzlich willkommen

Kulinarische
Höhenflüge
in der Schweiz

Spitzenrezepte
zum Kochen

www.gilde.ch

© Fotografie: Brooke Lark *at Unsplash*



CERUTTI
"il Caffè"

cerutti

cerutti

Liebe Gäste

Herausforderung. Der Frühling 2020 war aussergewöhnlich. Damit meine ich nicht das Wetter, sondern die Umstände: Corona hatte uns fest im Griff und bestimmte über weite Teile unseres beruflichen und privaten Lebens. Der Alltag von uns allen wurde komplett über den Haufen geworfen – insbesondere derjenige von Hotel- und Restaurantbesitzern. Praktisch von heute auf morgen mussten sämtliche Restaurants schliessen. Fragen, Unsicherheiten und Existenzängste machten sich breit. Viele Gilde-Betriebe reagierten im Eiltempo auf die neue Situation und boten kurzerhand Take Away und Home Delivery an. Klar, das war nur ein Tropfen auf den heissen Stein – der Gewinnausfall blieb enorm – aber immerhin. Die Flexibilität und der Optimismus vieler Gilde-Mitglieder hat mich tief beeindruckt.

Hashtag. Besonders berührt hat mich in dieser herausfordernden Zeit die Solidarität vieler Schweizerinnen und Schweizer mit ihrem Lieblingsrestaurant: Ringsum wurde dazu aufgerufen, jetzt das Stammlokal, die Dorfbeiz, Lieblingsbar oder das Restaurant um die Ecke zu unterstützen, also Essen nach Hause zu bestellen oder Gutscheine zu kaufen. #supportyourlocalrestaurants war nur ein Hashtag unter vielen auf Social Media. Herzlichen Dank nochmals an alle, die in dieser schwierigen Zeit an die Gilde-Betriebe gedacht haben.

Helvetien. So schlimm die Corona-Krise für uns alle war und immer noch ist – sie hat uns alle zum Nachdenken angeregt. In unserer sonst so schnelllebigen und vernetzten Welt besinnen wir uns nur noch selten auf das Wesentliche und können rasch vergessen, was uns im Leben wirklich wichtig ist – und dass das Gute bekanntlich sehr nah ist.

So hat die Krise vielen Schweizerinnen und Schweizern die Schönheit und Vielfältigkeit ihres Landes wieder vor Augen geführt. Die Schweiz besteht aus 13 attraktiven und charakteristischen Tourismusregionen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Und doch überzeugen sie alle mit mutigen Pionieren, nachhaltigen Querdenkern – und natürlich mit gastronomischen Highlights, regionalen Spezialitäten und modernen Food-Trends. All das werden Sie in diesem Gilde-Magazin sehen.

Wir hoffen, Ihnen hiermit die Schönheit der Schweizer Tourismusregionen noch schmackhafter zu machen und wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre.

Euer Präsident der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen
Gerhard Kiniger

PS: Sie möchten noch mehr feine Gilde-Rezepte und spannende Food-Trends? Dann folgen Sie der Gilde auf Social Media (Facebook und Instagram):

Krebssuppe

Zeitaufwand: ca. 90 Minuten
Für 4 Personen

600 g Flusskrebse
50 g Olivenöl
200 g Mirepoix (in kleine Würfel geschnittene Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Lauch, Knoblauch)
50 g Tomatenmark
2 dl Weisswein
2 Lorbeerblätter
2 l Wasser mit Saucenbinder, Pfeffer, Salz, Cayenne
1 dl Schlagrahm

So wirds gemacht

Krebse blanchieren, danach Schwänze ausbrechen, waschen und diese für die Einlage behalten.

Krebsschalen im Öl leicht rösten, Mirepoix und Tomatenmark beigeben und anziehen. Mit Weisswein ablöschen und Wasser auffüllen. Lorbeerblatt beigeben. 1 Stunde leicht köcheln lassen. Fond absieben, leicht abbinden und abschmecken. Vor dem Servieren Rahm beigeben.

Die fertige Suppe in einer Tasse oder einem Teller anrichten und mit einem Häubchen Schlagrahm garnieren.

Restaurant Du Port
Philippe, Gilles und Claudia Pantillon
1787 Môtier (Vully)
Tel. +41 26 673 14 02
www.restaurant-du-port.ch

Inhalt

à point

6 So schön is(s)t die Schweiz!
16 **Basel:** Fischers Fritz fischt… Basler Salm!
18 **Kochen auf Weltklasseniveau:** Die Schweizer Kochnationalmannschaften
22 **Vierwaldstättersee:** Berggasthaus Niederbauen am Vierwaldstättersee – Highlight pur!
24 **Bern:** Wine & Dine im Hotel Alpenblick? Fine!
26 **Zürich:** Von der Diätspeise zum Schweizer Kulturgut: Das Birchermüesli

gastro-trends

10 **Ostschweiz:** Kabier, der nachhaltige Fleischgenuss aus dem Appenzellerland
12 **Tessin:** Maggia Pfeffer – der Kult-Pfeffer aus dem Maggiatal
20 **Graubünden:** Hanfnuss von AlpenPionier: kleine Nuss ganz gross
29 **Genf:** Ein edler Tropfen aus Genf: Les Perrières – Gamaret de Genève 2018

Rezepte

4 **Fribourg:** Krebssuppe
8 **Waadtland:** Zanderfilet auf Paella mit Chorizo-Sauce
9 **Wallis:** Gommer Cholera
13 **Jura:** Kaltes Mango-Essig-Süppchen mit gegrillter Jakobsmuschel und Crevetten
17 **Basel:** Lachs à la Bâloise
27 **Aargau:** Tatar von der weissen & roten Bio Forelle

Kreuzworträtsel

28 Gewinnen Sie tolle Preise

News

14 **SchweizeReise:** Kulinarikreise durch die Schweiz
30 Unsere neuen Mitglieder / Generationenwechsel / Unsere neuen Partner
32 Gilde-Kochtag 2020

Mit Rezepten aus Gilde-Küchen

So schön is(s)t die Schweiz!

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Dieser alte Spruch traf in den letzten Monaten besser zu den je. Corona hat uns einen Strich durch unsere internationalen Reise- und Ferienpläne gemacht, sodass für viele darum Ferien in der Schweiz auf dem Programm stehen. Eigentlich halb so schlimm, denn die Schweiz hat enorm viel zu bieten – auch kulinarisch.

Die Schweiz zählt 13 verschiedene Tourismusregionen, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Einige Orte muten beinahe südländisch an, während andere schroffe Bergwelten sind. So mannigfaltig ist auch die Schweizer Küche: Von deutschen, französischen und norditalienischen Einflüssen geprägt und regional sehr unterschiedlich. Ein Schlaraffenland für die Sinne!

Region Aargau

Der Rüeblikanton. So wird der Kanton Aargau gerne bezeichnet. Das kommt nicht von ungefähr, denn das orangefarbene Gemüse hat in dieser Region einen hohen Stellenwert. So wird im Aargau allerhand aus Rüebli gemacht: Rüeblibrot, Rüeblijoghurt, Rüeblipasta – und der Exportschlager, die Rüeblitorte. Dass der Kanton aber noch mehr kann als nur Rüebli, beweist das Rezept der Gilde Fischbeiz Alte Post in Kaiserstuhl. **Seite 27**

Region Basel

Direkt am Dreiländereck beeindruckt die Stadt am Rhein mit viel Kultur und regionalen Spezialitäten. Zu den bekanntesten zählen wohl die Mehlsuppe, die traditionellerweise an der Fasnacht serviert wird und die Basler Leckerli, die kleinen Lebkuchenguetzli mit Zuckerguss. Früher war Basel aber für etwas ganz anderes bekannt: den Lachs. Mehr über den Basler Salm und seine Geschichte erfahren Sie auf **Seite 16.**

Region Bern

Ob Berner Platte, Zibelechueche oder Meitschibei, das süsse Gebäck aus Haselnuss – Bern sorgt für Gaumenfreuden. Stellen Sie sich vor, Sie könnten Berner Kulinarik inmitten der attraktiven Wander- und Ausflugsdestination, dem Berner Oberland, geniessen! Genau das ist der Fall im Gilde Hotel & Restaurant Alpenblick in Interlaken. **Seite 24**

Region Fribourg

Feinschmecker haben guten Grund, nach Fribourg zu reisen: den süssen Nidlechueche, das typische Safranbrot namens Cuchaule AOP, die Moutarde de Bénichon – oder die leckere Krebssuppe vom Gilde-Restaurant du Port in Môtier. **Seite 4**

Region Genf

«Kleinste Metropole der Welt» und «Hauptstadt des Friedens» – so wird Genf auch genannt. Die französischsprachige Stadt liegt idyllisch eingebettet zwischen dem Hügelzug des Juras, den nahen Alpengipfeln und dem Genfersee. Für ein bisschen weststädtisches Flair zuhause finden Sie einen passenden Wein: Les Perrières - Gamaret de Genève 2018. **Seite 29.**

Region Graubünden

Viva la Grischa! Das Bündnerland bietet eine breite Palette an regionalen Produkten und Gerichten: Capuns, Maluns, Pizzoccheri, Gerstensuppe, Nusstorte – und Hanfnüsse. Hanfnüsse? Ja! Lesen Sie die Geschichte einer Gruppe junger Bünder und ihrem Geschäft mit Schweizer Hanfnüssen auf **Seite 20.**

Region Jura & Drei-Seen-Land

Beim Drei-Seen-Land denkt man an Natur, Weinberge, moderne Städte und malerische Dörfer. Herrlich für ein paar Tage Ferien, oder nicht? Für jurassisches Ferienfeeling in den eigenen vier Wänden sorgt auch das Rezept für ein kaltes Mango-Essig-Süppchen mit gegrillter Jakobsmuschel und Crevetten vom Gilde-Hôtel Restaurant Victoria in Delémont. **Seite 13**

Region Luzern / Vierwaldstättersee

Die Zentralschweiz besticht nicht nur mit währschaften regionalen Gerichten wie Luzerner Chügelipastete, Stunggis (Schweinefleisch-Gemüse-Eintopf) oder dem berühmten Sbrinz AOP, sondern auch mit ihrer atemberaubenden Naturvielfalt. Im Herzen der Schweiz lässt es sich Genuss und Kulinarik ausgezeichnet verbinden. Das beweist auch das Gilde Berggasthaus Niederbauen. **Seite 22**

Region Ostschweiz/Liechtenstein

Biberli, Appenzeller Käse, Siedwürste, Mostbröckli, Flauder, Fenz, Olma Bratwurst, Rheintaler Ribel, Schlorziflade, St. Galler Klostertorte… Die Liste der Spezialitäten aus der Ostschweiz liesse sich beliebig erweitern. Etwa um das Kabierrindfleisch aus dem Appenzellerland. Mehr dazu auf **Seite 10.**

Region Tessin

Die Sonnenstube der Schweiz lässt Herzen höherschlagen: Das Tessin lockt mit mildem Klima, italienischem Flair und Charme. Kulinarisch bietet das Tor zum Süden etwa Polenta, Tessiner Kastaniensuppe, Amaretti oder Brasato al Merlot. Nicht selten sorgt dabei die Pfeffermischung aus dem Maggiatal, der Pepe Valle Maggia, für die nötige Würze. **Seite 12**

Region Waadtland

So grosse Vielfalt auf so wenig Raum. Die Tourismusregion Waadtland ist sowohl im Sommer als auch im Winter ein attraktives Reiseziel: mittelalterliche Städtchen, prächtige Schlösser, urchige Bergwelt und intakte Natur. Auch Leckerschmecker kommen ganz auf ihre Kosten, zum Beispiel bei feinen Zanderfilets auf Paella im Gilde-Restaurant des Bains in Avenches. Das Rezept dazu finden Sie auf **Seite 8.**

Region Wallis

Nicht nur der Dialekt im Wallis ist einzigartig, sondern auch die Küche: So stammt aus dem Wallis beispielsweise eine Art Gemüse-Kuchen namens Cholera, der angeblich aus der Not während einer Cholera-Epidemie entstand. Das Rezept für den herzhaften Kuchen finden Sie auf **Seite 9.**

Region Zürich

Eines der Zürcher Gerichte hat es weit über die Landesgrenze geschafft: Das Birchermüesli. Heute fehlt es an keinem Brunch und wird in allen möglichen Varianten gegessen. Aber haben Sie gewusst, dass die Speise nicht von einem Koch, sondern von einem Zürcher Arzt erfunden wurde? Erfahren Sie auf **Seite 26** mehr über das gesunde Gericht und wie es den Weg auf unsere Zmorge-Teller gefunden hat.

Zanderfilet auf Paella mit Chorizo-Sauce

Zeitaufwand: ca. 45 Minuten
Für 4 Personen

720 g	Zanderfilets
140 g	Reis für Paella
5 g	Safran
40 g	Rote Peperoni
40 g	Zucchetti
40 g	Erbsen
160 g	Chorizo
wenig	Weißwein, Fischfond und Gewürze

So wirds gemacht

Kochen Sie den Reis mit dem Safran wie einen Pilaf-Reis.

Peperoni und Zucchetti in Würfel schneiden. Erbsen und Gemüsewürfel separat dämpfen. Mischen Sie das Gemüse unter den Reis.

Chorizo halbieren und mit Fischfond und Weißwein aufkochen. Anschliessend mixen, bis es cremig wird.

Zweite Hälfte des Chorizo würfeln und zusammen mit den Zanderfilets anbraten.

Je nach Bedarf würzen. Alles schön auf dem Teller anrichten.

Restaurant des Bains
Johann & Laetitia Stauffacher
1580 Avenches
Tel. +41 26 675 36 60
www.restaurantdesbains.ch

© Copyright: Martin Weiss & OTAG

Hotel-Restaurant Tenne
Fernando Michlig
3998 Gluringen im Goms
Tel. +41 27 973 18 92
www.tenne.ch

Gommer Cholera

Zeitaufwand: ca. 90-120 Minuten
Für 4 Personen

500 g	Blätterteig
40 g	Butter
200 g	Raclette-Kartoffeln
200 g	Äpfel
200 g	Lauch
200 g	Zwiebeln
250 g	Walliser Raclette-Käse AOP

Salz und Pfeffer

So wirds gemacht

Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in einer Bratpfanne mit Butter andünsten.

Den Lauch der Länge nach halbieren und unter kaltem Wasser waschen. Anschliessend die Hälften in Streifen von 2 bis 3 cm schneiden und sie während max. 3 - 5 Minuten in leicht kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen und unter fliessendem Wasser (kalt) abschrecken, um den Garprozess zu unterbrechen.

Die Äpfel in kleine Würfel schneiden und in einer Bratpfanne mit Butter anbraten. Die Zwiebeln, den Lauch und die Äpfel vermengen und würzen.

Die Kartoffeln während 25 Minuten in kochendem Wasser kochen lassen. Anschliessend die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel von ca. 2 cm schneiden. Diese zur Apfel-Lauch-Zwiebelmischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Raclette-Käse reiben und zur Mischung geben.

Eine tiefe Form mit Blätterteig auslegen und die Mischung darauf verteilen. Mit Blätterteig zudecken. Im Ofen eine Stunde bei 170°C backen.

© Copyright: Kabier / Bodo Rüedi

Kabier, der nachhaltige Fleischgenuss aus dem Appenzellerland

Er reibt seine Kälber und Rinder zweimal täglich mit Bier und Rapsöl ein und füttert sie mit Nebenprodukten der nahegelegenen Brauerei Locher. Wozu? Für Fleisch in Spitzenqualität wie das japanische Kobe-Beef? Nicht nur: Dem im Appenzellerland lebenden Landwirt Sepp Dähler geht es um Regionalität, Nachhaltigkeit und sinnvolle Kreisläufe. Um Kabier halt.

Sepp Dähler wohnt mit seiner Familie auf dem Hof «Blindenau» in Stein (AR). Auf seinen knapp 13 Hektaren Land bewirtschaftet er Weizen und Braugerste und hält Rinder, Schafe, Ziegen, Schweine und Hühner. Ein ganz normaler Bauernhof, denkt man. Und trotzdem ist die Blindenau anders – denn hier entsteht Kabier.

Kabier sei eine Wortkombination aus Kalb und Bier, erklärt Sepp Dähler. Die Komponente Bier kommt daher, dass er seine Rinder mit Biertreber, Biervorlauf und Bierhefe füttert und sie jeden Morgen mit Biervorlauf – einem Gemisch aus Bierhefe und Bier – einreibt. Wie beim japanischen Kobe-Beef. Das war auch die Inspiration für das Kabier, wie Sepp später erzählen wird.

Naturnahe Tierhaltung und Nachhaltigkeit

Regelmässig kommen Kinder einer nahegelegenen heilpädagogischen Schule auf den Hof und helfen bei den anstehenden Arbeiten. Abgesehen davon ist die Blindenau aber ein Familienbetrieb ohne Angestellte – und das, obwohl die Kabierhaltung sehr aufwändig ist. Warum betreibt die Familie Dähler diesen Aufwand mit der speziellen Fütterung und der Massage überhaupt? Der Tiere und der Nachhaltigkeit wegen: Den Dählers ist es wichtig, dass es ihren Tieren gut geht und dass ihr Hof ökologisch sinnvoll und nachhaltig wirkt. «Die Tiere entspannen sich bei der Massage», erzählt Sepp, «sie werden zutraulich, weniger stressanfällig, haben ein glänzendes Fell – und bei all dem können wir Nebenprodukte der Brauerei Locher verwerten.» Sepp redet bewusst von Nebenprodukten und nicht etwa von Abfallprodukten. Immerhin seien Bierhefe, -vorlauf und -treber hochwertige Produkte und zum Wegwerfen viel zu schade. Und das dachte sich vor rund 25 Jahren auch die Brauerei Locher in Appenzell.

© Copyright: Kabier / Bodo Rüedi

Inspiriert vom Kobe-Beef

Mit dem Appenzeller Bier ist Sepp Dähler schon seit mehr als 25 Jahren in Kontakt, respektive im Geschäft: Sepp baut für die Brauerei Weizen und Braugerste an. «Eines Tages erzählte mir Karl Locher vom Kobe-Beef, das er in den Ferien gegessen hat. Die Tiere in Japan werden mit Biertreber gefüttert und mit Sake massiert. So kam ihm die Idee vom Kabier. Ich fand das spannend – und sagte gleich zu», erinnert sich Dähler. Der Landwirt startete daraufhin mit vier Kabierrindern.

Heute sind es rund 30 Tiere. Das grosse Interesse an Kabier verdanke er nicht nur der Brauerei, sondern auch einem renommierten Viersternehotel aus der Region. Das Hotel Hof Weissbad war der erste Gastrobetrieb, der Sepps Kabier saisonal auf die Speisekarte nahm und das spezielle Fleisch aus dem Appenzellerland so bekannt machte. Mittlerweile beliefert Sepp Gastronomiebetriebe in der ganzen Schweiz. Aber nur von Zeit zu Zeit: Er habe zu wenig Fleisch, als dass Restaurants sein Kabier das ganze Jahr über anbieten könnten. Warum er den Betrieb in der Blindenau nicht vergrössert? «Das kann und will ich nicht: Kabier ist eine rare Spezialität – und das soll auch so bleiben.»

Nose-to-tail – aber richtig

Wer bei Sepp auf dem Hof eine Führung besucht, merkt schnell: Oberstes Ziel der Familie Dähler ist nicht nur die Produktion von Fleisch in Spitzenqualität. Es geht ihnen bei Kabier auch um Nachhaltigkeit und sinnvolle Zyklen: «Ich baue für die Brauerei Weizen und Braugerste an, sie stellen damit Bier her und mit den entstandenen Nebenprodukten der Bierherstellung füttere und massiere ich meine Kälber und Rinder», fasst Sepp den Kreislauf zusammen. Dabei sollen möglichst alle anfallenden Produkte genutzt oder verwertet werden.

Das zeigt sich auch beim Fleischverkauf und der Vermarktung: Die Dählers verfolgen den Nose-to-tail-Ansatz. So bieten sie bewusst nur Mischpakete zum Verkauf an, denn «das Rind besteht nicht nur aus Huft, Filet und Entrecôte». Auch Leder, Fell oder Hörner werden genutzt und verarbeitet. Regionale Partner stellen daraus Handtaschen, Gürtel, Salben, Seifen oder gar Hornlampen her. «Klar, ganz alles vom Tier können wir nicht nutzen. Für Schlachtabfälle wie beispielsweise den Darmtrakt haben wir keine Verwendung», gibt Sepp zu. Das Kabierrind von A – Z verwerten kann also auch die Familie Dähler nicht. Aber A – Y ist ja schon äusserst vorbildlich.

Kontakt

Magdalena und Sepp Dähler
9063 Stein AR

Tel. +41 71 367 17 19
www.kabier.ch

Diese Gilde-Restaurants bieten zeitweise Kabier an:

- **Idyllhotel Appenzellerhof,** 9042 Speicher
- **Restaurant Johannisburg,** 8852 Altendorf

Pepe Valle Maggia – der Kult-Pfeffer aus dem Maggiatal

«Geh dahin, wo der Pfeffer wächst!» Mit dieser Redewendung wünscht man jemanden weit weg. Ganz weit weg – eigentlich nach Indien. Denn dort war das wertvolle Gewürz ursprünglich beheimatet. Heute muss man nicht mehr so weit gehen, für eine gute Pfeffermischung: Die Sonnenstube der Schweiz – genauer gesagt das Valle Maggia – bietet nämlich einen wahren Kult-Pfeffer.

Salz und Pfeffer gehören mittlerweile zur Schweizer Küche wie der Toque zum Gilde-Restaurant. Das war natürlich nicht immer so… Erst im 17. Jahrhundert gelangte das Gewürz von Südwest-Indien in nennenswerten Mengen durch Handelsgesellschaften nach Europa. Dabei blieb der Pfeffer lange ein kostbares Gut und wurde zeitweilig gar mit Gold aufgewogen. Auch heute noch ist Pfeffer nicht gleich Pfeffer. Darum setzen viele Gastronomen und Privathaushalte auf eine qualitativ hochwertige Pfeffermischung. Umso schöner, dass sie dafür im Tessin fündig werden: Die Pfeffermischung aus dem Maggiatal bringt selbst Gourmets zum Schwärmen.

Das Geheimnis um den Pepe della Valle Maggia

Der Pepe Valle Maggia – also das Pfeffergemisch aus dem Maggiatal – gehört zu den Delikatessen aus dem Hause der Matasci. Die Familie vertreibt in Bignasco im hinteren Maggiatal Bienenwachs, Senf, Wein und weitere heimische Ess- und Trinkwaren – und eben auch den berühmten Maggia-Pfeffer. Nur die Matascis kennen die exakte Mischung des Kult-Gewürzes. Und das soll auch so bleiben: Pfeffer-Liebhaber erfahren lediglich, dass der «Schwarze aus dem Maggiatal» aus geschroteten Pfefferkörnern, Weisswein, Gewürzen und einer Nuance von Grappa von der Americano-Traube besteht.

Kochen ja – aber bitte nicht mitkochen!

Genaue Mixtur hin oder her – Hauptsache, der Pfeffer schmeckt. Und das tut er: Der Maggia-Pfeffer verleiht allen Gerichten das gewisse Extra. Besonders gut passt seine pikante Note zu Kurzgebratenem, Fisch, Pasta, Reis, Gemüse, Salat, Käse und Ricotta. Dabei gilt es zu beachten, dass der Pfeffer erst nach dem Kochen auf das Gericht gegeben werden soll. Beim Mitkochen gehen nämlich die besonderen Aromen verloren – und das wäre wirklich schade um das wertvolle Gut.

Kontakt

Punto Verde
6676 Bignasco

Tel. +41 91 754 24 80
www.puntoverdebignasco.ch

Kaltes Mango-Essig-Süppchen mit gegrillter Jakobsmuschel und Crevetten

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten
Für 4 Personen

Suppe

300 g	Geschälte und in Würfel geschnittene Mango
90 ml	Mango-Essig
180 ml	Heller Kalbsfond
80 g	Klein geschnittene Zwiebel
40 g	Frisch geriebener Ingwer
1	Entkernte Peperoncini
120 g	Zucker
40 g	Helles Sesamöl
10 g	Meersalz

Garnitur

4	Ausgelöste Jakobsmuscheln
8	Wildfangcrevetten
10 g	Gerösteter Sesam
1	Kleine Bio-Limette
4	Mango-Schnitze

Hôtel Restaurant Victoria
Honorine et Kai Rosenfeldt
2800 Delémont

Tel. +41 32 422 17 57
www.victoria-delemont.ch

So wird's gemacht

Suppe
Zwiebeln mit Sesamöl farblos anbraten. Zucker, Mango-Schnitze, Ingwer und Peperoncini dazugeben und für ca. 5 Minuten auf kleiner Hitze köcheln. Alles mit Kalbsfond, Mango-Essig und Sesamöl aufgiessen und für ca. 20 Minuten leicht kochen lassen. Die Suppe vom Herd nehmen, mit einem Pürierstab oder Barmixer fein mixen und mit Meersalz abschmecken. Suppe sofort kaltstellen.

Garnitur
Ausgelöste Jakobsmuscheln, Crevetten und Mango-Schnitze mit Meersalz und Pfeffer würzen und in Sesamöl sehr heiss anbraten (pro Seite ca. 30 Sekunden). Pfanne vom Herd nehmen und 2 Minuten ruhen lassen.

Die heissen Jakobsmuscheln mit den Crevetten und Mango auf dem Teller anrichten und mit geröstetem Sesam bestreuen. Mit einer feinen Reibe die Schale der Bio-Limette über den Teller reiben.

Kaltgestellte Suppe in einer separaten Karaffe servieren.

«Vergessene Kulinarik» in der ganzen Schweiz

– MIT SCHWEIZEREISE.CH –

Sommernächte gibt es viele in Basel. Einen Sommernachtstraum hingegen nur einmal. Im Rahmen des Events «Sommernachtstraum in Basel» hätten sich mehr als 400 Gäste von Spitzengastronomen der Gilde kulinarisch verwöhnen lassen können. Nun wurde die Veranstaltung auf nächstes Jahr (13. & 14. August 2021) verschoben. Gourmet-Freunde können sich aber trotzdem freuen, denn eine SchweizeReise.ch führt quer durch die Schweiz und lockt mit vergessener Kulinarik.

«Schade, dass der zweite Sommernachtstraum in Basel abgesagt werden musste», bedauert Lorenz Beyeler, Präsident von BaselMarketing – und fügt aber gleich hinzu: «Dafür können wir Organisatoren uns jetzt ganz auf die SchweizeReise konzentrieren!» Denn tatsächlich hat es diese Idee in sich: Die SchweizeReise ist eine Kulinarik-Reise, die quer durch die Schweiz führt und dabei bei zehn Restaurants Halt macht, wobei neun davon Gilde-Betriebe sind. Diese Gilde-Restaurants haben je zwei regionale Spezialitäten unter dem Motto «Vergessene Kulinarik neu interpretiert» kreiert und bieten diese regionalen Spezialitäten ab August 2020 ihren Gästen an.

Wer seine Ferien dieses Jahr in der Schweiz verbringen möchte, ist mit der SchweizeReise gut bedient: Die Reise lockt mit hochstehender Kulinarik und bietet den Teilnehmenden attraktive Vergünstigungen in verschiedenen Schweizer Tourismusregionen. Wer die ganze SchweizeReise gemacht und alle zehn Restaurants besucht hat, der erhält einen tollen Gewinn.

Wie funktioniert die SchweizeReise?

Wenn Sie an der SchweizeReise teilnehmen möchten, können Sie sich die dazugehörende SchweizeReise-Stempelkarte bei einem teilnehmenden Gilde-Restaurant holen oder die Karte digital auf www.schweizereise.ch downloaden. Besuchen Sie einen dieser zehn Betriebe und essen dort ein Gericht, das unter dem Motto «Vergessene Kulinarik neu interpretiert» kreiert wurde, erhalten Sie auf der Schweize-Reise-Karte einen Stempel. Wer die digitale SchweizeReise-Karte bevorzugt, kann das Essen ganz einfach via Lunch-Check bezahlen, sodass Ihr Restaurant-Besuch online hinterlegt wird. Sobald Sie im Rahmen der SchweizeReise mehr als drei teilnehmende Gilde-Restaurants besucht und dort eines der eigens dafür kreierten Gerichte genossen haben, erhalten Sie ein attraktives Vorteils-Package von Schweizer Tourismusregionen, wie etwa vergünstigte Museumseintritte oder Zoobesuche, gratis Parkeintritte und mehr. Welche Vorteils-Packages Ihnen zu welchem Zeitpunkt angeboten werden, können Sie jeweils auf SchweizeReise.ch nachschauen.

Die Gilde und den Tourismus nachhaltig fördern

«Die SchweizeReise bietet mehr als nur kulinarische Highlights. Uns geht es um die nachhaltige Förderung der Gilde-Restaurants und der Schweizer Tourismusregionen», betont Beyeler. Der krönende Abschluss der Schweize-Reise bildet der Event «2. Sommernachtstraum in Basel» am 13. & 14. August 2021. Dort wird jeder Gilde-Betrieb, der Teil der SchweizeReise war, sein eigens für den Event kreiertes Gericht kochen. Den Gästen des Sommernachtstraums wird also nicht nur auf der SchweizeReise, sondern auch am Sommernachtstraum regionale Kulinarik auf höchstem Niveau angeboten.

Lorenz Beyeler (rechts) und sein Team von BaselMarketing

Lorenz Beyeler, Präsident BaselMarketing

Die Idee der SchweizeReise und des Sommernachtstraums kommt von BaselMarketing, dem Verein zur aktiven Förderung von Marketing und Kommunikation in und um Basel. Der Präsident des Vereins, Lorenz Beyeler, freut sich, dass der Verein mit der Gilde als Partner einen Spezialisten im Bereich der Gastronomie an seiner Seite hat: «Die Zusammenarbeit mit der Gilde und die Vorbereitungen laufen rund. Wir freuen uns alle jetzt schon riesig auf die SchweizeReise und den Sommernachtstraum und sind gespannt auf die regionalen Delikatessen.»

BaselMarketing
4051 Basel
Tel.: +41 79 956 21 95
www.schweizereise.ch

Teilnehmende Gastronomen

- Gilde Landgasthof Ochsen, 5063 Wöflinswil
- Gilde Hotel Restaurant Eichberg, 5707 Seengen
- Gilde Seehotel Hallwil, 5712 Beinwil am See
- Gilde Restaurant Zunfthaus zum Grünen Glas, 8001 Zürich
- Gilde Restaurant Safran Zunft, 4001 Basel
- Gilde Gasthaus zur Sonne, 4418 Reigoldswil
- Gilde Gasthof Schlüssel, 4153 Reinach
- Gilde Erlebnis Waldegg, 9053 Teufen
- Gilde Relais et Châteaux Waldhotel Doldenhorn, 3718 Kandersteg
- Schützenhaus Basel, 4051 Basel

Fischers Fritz fischt… Basler Salm!

Woran denken Sie, wenn Sie «Basel» hören? Wohl an die Basler Läckerli oder die Fasnacht. Dass ausgerechnet der Lachs – den man wohl eher mit nordischen Ländern oder Kanada verbindet – eine grosse kulturhistorische Bedeutung für die Stadt hat, erstaunt die meisten. Höchste Zeit also, dass wir uns auf Spurensuche begeben und den Basler Salm unter die Lupe nehmen.

Aus der Basler Stadtgeschichte ist der Lachs kaum wegzudenken. Wohl kaum ein anderer Fisch hat eine Schweizer Stadt dermassen geprägt wie der Salm. Angefangen hat die Geschichte – wie so oft – vor langer Zeit…

Der Lachs in der Basler Geschichte

Bereits zu Zeiten der Römerherrschaft wurde im Rhein nach Lachs gefischt und auch später nahm die Nachfrage nach Lachs nicht ab. Darum wurde in Basel jahrhundertelang fleissig nach Lachs gefischt – und zwar mit teils überraschenden Hilfsmitteln und Techniken, denn der Salm nimmt im Süsswasser keine Nahrung zu sich und geht darum nur selten an die Angel. So fischten Einheimische traditionellerweise mit Zackenfallen, Gehren (zwei- oder mehrzackige Fischerspiesse) oder Reusen (trichterförmige Netzgeflechte) nach dem wertvollen Salm. Bis Mitte des 14. Jahrhunderts war es übrigens allen erlaubt, im Rhein nach Salm zu fischen. Erst 1354 erwarben die Fischerzünfte das alleinige Fischereirecht. Zu der Zeit war der Fischmarkt auf seiner Hochblüte – genau wie der Preis des Salms. Trotz grossen Fängen blieb der Fisch nämlich über Jahrhunderte sehr teuer: Für das Jahr 1473 ist überliefert, dass ein Lachs den Gegenwert von 15 Säcke Roggen hatte. Dass der Salm ein Dienstboten-Frass war, ist ein weitverbreiteter Mythos – und falsch. Vielmehr mutierte der Rheinfisch zum

Brotfisch: Ortsansässige Fischer verkauften den Salm lieber teuer, als ihn selbst zu essen.

Wie der Rheinsalm zur Delikatesse wurde

Der Salm wurde zu einer wahren Delikatesse und blieb ein teures Gut – so teuer, dass sich 1736 ein Streit um den wertvollen Fisch aus dem Rhein entfachte: Basler und Elsässer Fischer gerieten in einen grossen Lachsfangstreit, der nur nach Verhandlungen mit dem Staatsminister Kardinal Fleury in Paris geschlichtet werden konnte. Streit hin oder her: Klar ist, dass der Basler Rheinsalm mehr und mehr als Basler Spezialität galt und Eingang in die Gastronomie fand. Anlässlich der ersten Schweizerischen Kochkunstausstellung 1883 in Zürich wurde nämlich ein Fischrezept-Buch herausgegeben, in dem unter anderem das Rezept «Lachs à la Bâloise» – also Basler Rheinsalm mit Zwiebelschwitze – aufgeführt war. Spätestens da war der Lachs eine wahre Delikatesse und fand seinen Platz in den Speisekarten gehobener Basler Restaurants.

Der Basler Salm heute

Anfang des 20. Jahrhunderts wurde am Rhein immer weniger Salm gefangen – heute gilt der Fisch hier als ausgestorben. Dies liegt unter anderem am Bau von Wasserkraftwerken: Ganze elf Staustufen verunmöglichten dem Lachs den Weg vom Meer zum Oberrhein. Dank internationaler Zusammenarbeit und dem Grossprojekt «Lachs 2020» der Internationalen Kommission zum Schutz des Rheins (IKSR) sind es heute nur noch drei: Der Lachs wartet quasi in Strassburg. Bis auch diese Hürden überwindet sind, gibt es zwar keinen Basler Salm, aber für den Lachs à la Bâloise kann ja zwischenzeitlich der nordische Lachs als Ersatz dienen…

Wer mit offenen Augen durch Basel läuft, der findet heute noch allerhand Überbleibsel aus der goldenen Zeit der grossen Salmfischerei: Galgenbähren – auch Fischergalgen genannt –, an denen quadratische Fischernetze befestigt wurden, zäunen die Rheinhalde, und Restaurants namens «Zum Salmeck», «Salmen» oder «Salmenstübli» zeugen von einer florierenden Salm-Fischerei.

Lachs à la Bâloise

Salm vs. Lachs

Zwar ist der Salm und der Lachs derselbe Fisch, aber die Bezeichnung ändert sich je nachdem, in welche Richtung sich der Fisch bewegt: Zieht er Richtung Meer, wird er Salm genannt, schwimmt er vom Atlantik rheinaufwärts, dann heisst er Lachs.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten
Für 4 Personen

2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Viel Bratbutter
4 fingerdicke Tranchen frischer Lachs à 200 g
1 Zitrone, Saft
Salz, Pfeffer
2 Schalotten, fein gehackt
1 dl Weisswein oder alkoholfreier Apfelwein
1 dl Fischfond oder Gemüsebouillon
20 g Butter, kalt, in Stückchen

So wirds gemacht

Zwiebelringe schneiden und in Bratbutter rösten, bis sie goldgelb sind. Zwiebelringe dann auf Haushaltspapier abtropfen und warmhalten. Anschliessend die Lachs-Tranchen mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Tranchen beidseitig je ca. 4 Minuten in Bratbutter anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Im Bratensatz die Schalotten glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen und aufkochen. Fischfond oder Gemüsebouillon dazugiessen. Sauce würzen und absieben. Butter zerstückeln und in die Sauce einrühren.

Salm auf warme Teller geben und Zwiebelringe darüber verteilen. Sauce separat dazu servieren.

Tipp: Als Beilagen eignen sich Salzkartoffeln und Blattsalat.

Sie kochen auf Weltklasse-Niveau

Promoted Content – Die Schweizer Kochnationalmannschaften tragen ihr Können an Wettbewerben in die Welt hinaus. Dafür investieren sie viel Zeit – neben ihrem beruflichen Engagement in namhaften Restaurants.

Zu viele Köche verderben den Brei. Doch: Wann sind es zu viele Köche? Es müssen auf jeden Fall mehr als zehn sein. Denn so viele Teammitglieder hat die Schweizer Kochnationalmannschaft, acht Personen bilden die Juniorenmannschaft. Der Schweizer Kochverband hat die Kochnationalmannschaften ins Leben gerufen, damit sie das Ansehen des Berufs national und international fördern. So kochen sie mit Herz und Leidenschaft auf höchstem Niveau und tragen ihr Können an Wettbewerben in die Welt hinaus. Das haben sie beispielsweise Mitte Februar 2020 an der Olympiade der Köche in Stuttgart getan, wo sich die Junioren die Bronzemedaille sicherten. SWICA als Hauptsponsor ist immer mit dabei.

Jeder muss sich bewähren

Wer Teil einer Kochnationalmannschaft werden will, muss sich bewähren. «Sie alle sind Fachleute, die in der Gastronomie tätig sind und oft zwei verschiedene Ausbildungen mitbringen –in der Küche und in der Konditorei», sagt der Teammanager Tobia Ciarulli. «Zudem haben sie bereits an verschiedenen, nationalen und internationalen

Kochwettbewerben teilgenommen.» Neben diesen Erfahrungen braucht ein Anwärter Kreativität und Leidenschaft. «Es ist sehr wichtig, dass sie sich ins Team integrieren», sagt Ciarulli. Deshalb werden sie es erst nach einem Auswahlverfahren und nach einer Probezeit definitiv ins Team aufgenommen.

Jeder Handgriff muss sitzen

Für die Köche, die es geschafft haben, bedeutet eine Mitgliedschaft in der Nationalmannschaft, dass sie neben ihrem beruflichen Engagement – in ihrem normalen Alltag arbeiten sie in namhaften Restaurants in allen Sprachregionen der Schweiz – viel Zeit investieren. Denn sie müssen zahlreiche Trainingseinheiten und Testläufe absolvieren, damit am Tag X jeder Handgriff sitzt und alles präzis angerichtet wird, denn schliesslich isst das Auge mit.

Die Trainings finden alle ein bis zwei Monate jeweils für zwei bis drei Tage in Sursee statt. Dort entwickeln die Teams Menüs für die Wettbewerbe nach den Vorgaben der Veranstalter. Vorgaben sind beispielsweise die Anzahl Gänge eines Menüs, ob es ein Chef-Table oder ein Buffet werden soll und wie viele Personen am Schluss mitessen sollen. Die Köche üben sich dann in Präzision – nicht nur beim Anbraten des Fleisches oder beim Anrichten des Desserts, sondern auch bei der Berechnung der richtigen Menge. Zu viel oder zu wenig ist ein entscheidendes Kriterium für den Erfolg oder Misserfolg.

Emotionen wie in der Küchenbox

Tobia Ciarulli kennt die Aufgaben jedes einzelnen Teammitglieds bis ins Detail. «Während des Wettbewerbs erlebe ich in etwa die gleichen Emotionen wie die Köche, die in der Box stehen.»

Der nächste internationale Grossanlass steht übrigens im Jahr 2022 an, dann findet die nächste Weltmeisterschaft der Köche statt. Mit dabei sind natürlich wieder die Medaillenanwärter aus der Schweiz.

Zuhause kochen wie die Profis

Lust, ein paar Menüs der Schweizer Kochnationalmannschaft nachzukochen? Einige Rezepte hat SWICA auf ihrer Gesundheitsplattform BENEVITA zur Verfügung gestellt. Zum Beispiel ein Rezept für eine feine Lauchquiche, inklusive Einkaufsliste: Neben Lauchstangen braucht es für die Quiche unter anderem Radieschen, Zwiebeln, Eier, Butter Crème fraîche, Rahmquark, Greyerzer-Käse und Gewürze. Wie viel im Detail und wie schliesslich alles vom Teig bis zur Füllung zubereitet wird, steht auf ***benevita.ch/lauchquiche.***

Wer lieber ein Tessiner Sushi Maki oder Rindstafelspitz mit Kräuterrisotto mag, der findet diese und viele weitere Rezepte ebenfalls auf benevita.ch – immer inklusive Einkaufsliste.

Bon Appetit.

Hanfnuss von AlpenPionier: kleine Nuss ganz gross

Wer bei AlpenPionier an den Erstbesteiger des Piz Bernina denkt, der liegt falsch. Vielmehr handelt es sich um ein Schweizer Start-up im Lebensmittelbereich. Die Geschichte einer Gruppe Bündner, die das Potenzial der Hanfnuss erkannt haben – und innert Kürze zum grössten Hanf-Lebensmittel-Produzenten der Schweiz wurden.

Wer oder was ist AlpenPionier? «AlpenPionier ist ein Start-up, das Hanf für die Herstellung von Lebensmitteln kultiviert», erklärt Carlo Weber. Er muss es wissen, immerhin ist er einer der Mitgründer und Geschäftsführer des Unternehmens mit Sitz in Tschiertschen. Das Start-up beschäftigt heute bereits 7 Mitarbeitende und verkauft tonnenweise biologische Hanfnüsse.

Von Studenten, Gärtnern und Sportlern

Angefangen hat alles vor rund 5 Jahren, als sich Carlo Weber in der Lebensmittelforschung an der ZHAW mit alternativen Proteinquellen befasste. Dabei nahm er auch die Hanfnuss unter die Lupe, respektive das Mikroskop. Schnell wurde ihm klar: in der kleinen Nuss steckt ganz schön viel. Reich an mehrfach ungesättigten Omega-3, & -6 Fettsäuren sowie Ballaststoffen und zudem 25% Protein – ideal also für eine ausgewogene vegetarische oder vegane Ernährung und Leistungssportler. Dass die Hanfnüsse kleine Kraftpakete sind, hatte vor ihm schon Emanuel Schütt, herausgefunden: Er stellte bereits erste Produkte wie Hanf-Öl her. Zusammen mit dem Profi-Snowboarder Nicolas Müller, der Spitzenköchin Rebecca Clopath und der ehemaligen Skiakrobatin Mia Engi wurde schliesslich das Start-up AlpenPionier gegründet.

Die Mission: Eine der ältesten Nutzpflanzen, die Hanfpflanze, zurück auf die Schweizer Teller bringen. Natürlich biologisch und nachhaltig angebaut. Eine richtige Pionierleistung halt.

Unsere Werte? Regional, nachhaltig und bio

Heute produzieren 30 Bio-Bauern aus dem Bündnerland, dem Rheintal und dem angrenzenden Liechtenstein auf 45 Hektaren Land jährlich über 40 Tonnen Hanfnüsse für AlpenPionier – und das, obwohl der Hanfanbau in der Schweiz nicht subventioniert wird. Trotzdem sind in den letzten Jahren immer mehr Bio-Bauern in Eigeninitiative auf AlpenPionier zugekommen. «Die Bauern interessieren sich sehr für die Pflanze und deren Möglichkeiten», erzählt Carlo. «Ausserdem wissen sie bei uns genau, welche Lebensmittel aus ihrem Rohstoff, der Hanfnuss, hergestellt werden.» Die AlpenPioniere sind in engem Kontakt mit ihren Produzenten und tauschen sich regelmässig mit ihnen aus. Denn ihre Hanfprodukte sollen sinnvoll sein – sowohl für den Körper, als auch die Region und die Umwelt.

Die Hanfnuss in der Küche

Wer heute den Webshop von AlpenPionier besucht, findet eine ganze Bandbreite an Hanf-Produkten: Neben rohen Hanf-Nüssen gibt es Hanf-Seife, Hanf-Tee, Kino-Hanf (geröstete und gesalzene Hanf-Nüsse), Hanf-Öl, Hanf-Bier, Hanf-Pulver – und es sollen noch weitere Produkte hinzukommen. Es scheint, als ob die AlpenPioniere noch nicht genug haben von der kleinen Nuss...? «Ganz und gar nicht. Wir haben grosse Pläne und möchten in Zukunft noch mehr aus der Hanfpflanze rausholen. So haben wir kürzlich ein Hanf-Protein Pulver und geschälte Hanf-Nüsse für die vegetarische oder vegane Küche auf den Markt gebracht. Als nächstes möchten wir weitere Snacks und vegane Proteinalternativen lancieren», erzählt Carlo Weber. Denn einem AlpenPionier geht der Schnauf nie aus.

Kontakt

AlpenPionier
7205 Zizers

Tel. +41 78 716 90 96
www.alpenpionier.ch

Berggasthaus Niederbauen am Vierwaldstättersee – Highlight pur!

Sie möchten bei postkartenreifer Aussicht im Herzen der Schweiz kulinarische Highlights erleben! Dann sind Sie im Berggasthaus Niederbauen genau richtig: Denn was gibt es Besseres als bei einer Niederbauer Käseschnitte oder Schweinssteak in der Heukruste auf den Vierwaldstättersee hinunterzublicken? Lesen Sie mehr über das Gilde Restaurant oberhalb von Emmetten.

Next stop: Ausganspunkt Niederbauen

Ob im Sommer oder im Winter: Ein Besuch auf dem Niederbauen lohnt sich immer. Der Niederbauen ist ein idealer Ausgangspunkt für diverse Sommerwanderungen und lockt im Winter die Schneeschuhwanderer mit drei beschilderten Routen an. In jeder Wanderung gratis mit dabei: Eine zauberhafte Aussicht auf den Vierwaldstättersee und das Bergpanorama. Da wird der grösste Bewegungsmuffel zum Wandervogel. Wer noch höher hinaus will, kann einen Gleitschirmflug im wohl schönsten Fluggebiet der Zentralschweiz wagen.

Übrigens: Der Aussichtsort auf 1575 m ist mit einer Luftseilbahn gut erreichbar und dadurch ein echter Nidwaldner-Geheimtipp für jedermann.

Kulinarische Highlights – im wahrsten Sinne des Wortes

Sie brauchen nach der Wanderung eine kurze Verschnaufpause? Dann nichts wie ab ins Berggasthaus Niederbauen. Dort schwingt die Inhaberin Christine Ineichen bereits in zweiter Generation das Zepter in der Gilde Küche und sorgt für

feines Essen und gastliches Ambiente. Was ihr wichtig ist? Regionalität und Tradition – aber immer in Kombination mit Innovation. Die studierte Tourismusfachfrau und gelernte Köchin versteht es, Altbewährtes und Neues geschickt miteinander zu kombinieren. Daraus entsteht eine marktfrische, raffinierte und bodenständige Küche, die von traditionellen Älplermagronen bis hin zu überbackener Linsen-Ingwer-Cremesuppe reicht und ein Ort ist, der mit romantischem Candle Light Dinner und feinem Brunch lockt. Kurz: Ein wahres Erlebnis abseits des Mainstreams.

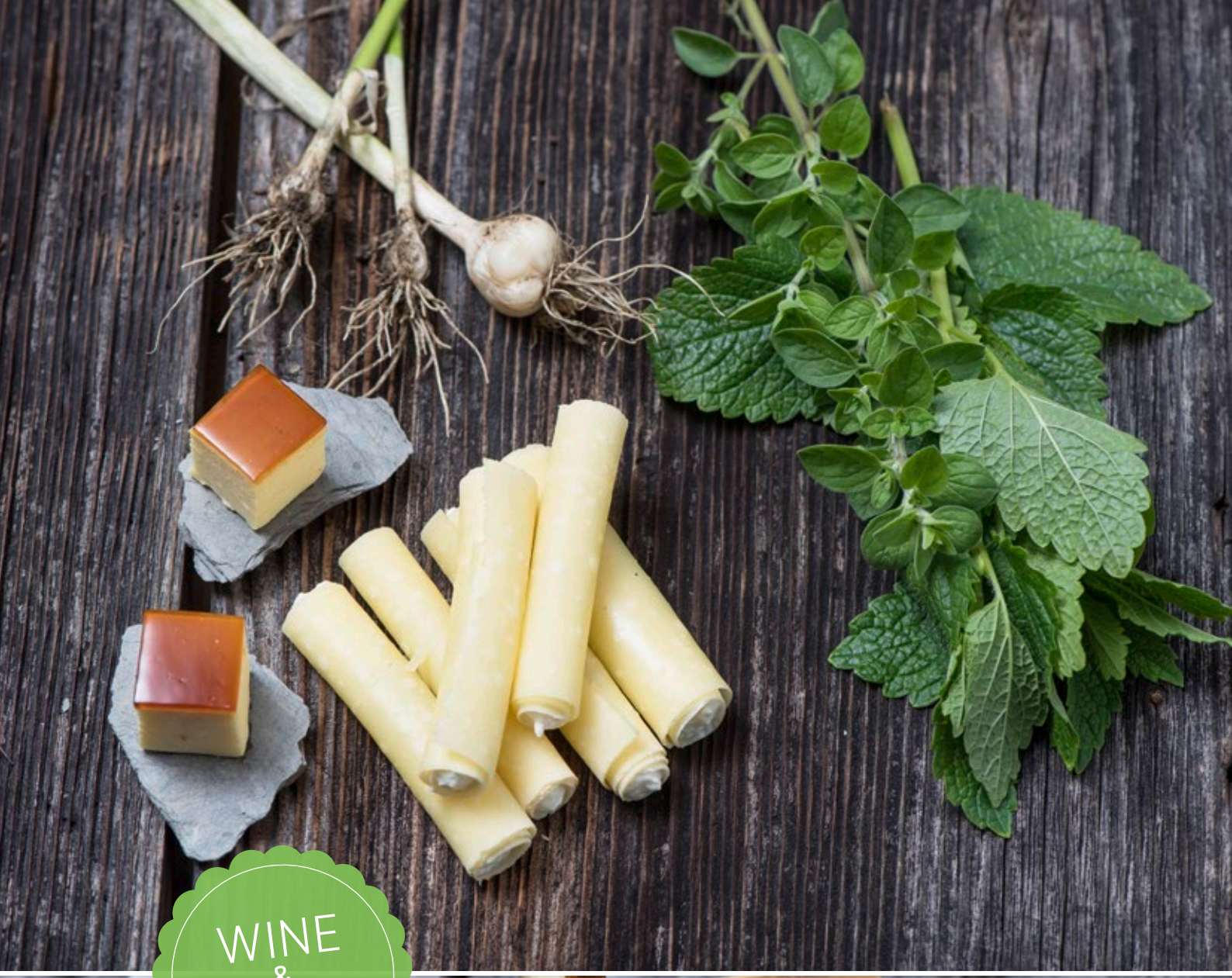
Wer zu gutem Essen gerne ein Glas Wein trinkt, der ist im Berggasthaus Niederbauen erstklassig aufgehoben: Im riesigen Keller des Gasthauses finden sich nämlich viele edle Tropfen aus der Region. So erstaunt es nicht, dass die Weinkarte 2018 mit dem Swiss Wine List Award mit drei Sternen ausgezeichnet wurde. Sie möchten diese Wein-Schätze gerne mit eigenen Augen sehen? Kein Problem: Das Gasthaus bietet sogar Apéro im Weinkeller an. Zum Wohl!

Seminare und Übernachtungen auf 1575 Meter über Meer

Was einst mit einem einfachen Berghaus begann, ist heute ein gemütliches Gasthaus mit vielerlei Übernachtungsmöglichkeiten. Vom Mehrbettzimmer bis hin zur Bergsuite mit Sicht auf das Alpenpanorama – das Berggasthaus Niederbauen sorgt für entspannte Nachtruhe. Feiern Sie Geburtstagsfeste, Hochzeiten oder Teamevents im Panorama-Saal oder halten Sie das nächste Seminar auf dem Niederbauen ab. Denn hoch oben weht ein frischer Wind und der Alltag lässt sich schnell vergessen.

Berggasthaus Niederbauen
Christine Ineichen
6376 Emmetten

Tel. +41 41 620 23 63
www.berggasthaus-niederbauen.ch



WINE & DINE

Wine & Dine im Hotel Alpenblick? Fine!

Hotel & Restaurant Alpenblick
Richard und Yvonne Stöckli
3812 Wilderswil-Interlaken

Tel. +41 33 828 35 50
www.hotel-alpenblick.ch

«Tradition geniessen in einer der schönsten Gegenden der Schweiz» – so heisst es auf der Website des Hotels Alpenblicks in Wilderswil-Interlaken. Und wer im Hotel Alpenblick zu Gast ist, merkt schnell, dass das keine leeren Worte sind: Das 400 Jahre alte Berner Oberländer Haus sorgt für gemütliches Ambiente, die mehrfach ausgezeichnete Küche für kulinarische Genüsse und die Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau für Erholung pur.

Ausgezeichnet! – Gourmetstübli im Hotel Alpenblick

Im Gourmetstübli des Hotels Alpenblick isst man gut. Richtig gut. Im Jahre 2017 reichten die Besitzer Richard und Yvonne Stöckli darum die Bewerbung für den Swiss Gastro Award ein – und gewannen mit ihrem Gourmetsübli prompt den Gastro-Award in der Kategorie «Fine Dining». Kein Wunder: Denn das Restaurant verfügt über 16 Gault-Millau-Punkte, 3 Hauben und einen Michelin-Stern. Natürlich kommen diese Auszeichnungen nicht von ungefähr: Inhaber und Koch, Richard Stöckli, setzt für seine kulinarischen Höhenflüge auf die Region und deren Produkte.

Die Alpenblick'sche Weinbibel

Egal, ob zu Saibling in der Salzkruste – der Spezialität des Hauses – oder anderen Gourmet Menus von Richard Stöckli: Seine Frau Yvonne hat immer eine passende Antwort in Form eines Weines parat. Sie kennt sich aus mit dem edlen Traubensaft – und zwar so gut, dass sie den Titel «Sommelière des Jahres 2016» trägt. Sie ist Herrin über den Weinkeller und das 5 Kilo schwere Weinbuch. Darin lässt sich für jeden Gaumen das passende Tröpfchen finden. Übrigens: Genau wie in der Küche setzt das Paar auch in Sachen Wein auf regionale, respektive Schweizer Produkte. Allein die weissen Walliser Weine füllen schon sechs Seiten des Weinbuchs…

Im Herzen des Berner Oberlands

Das Hotel Alpenblick in Wilderswil-Interlaken besticht aber nicht nur mit mehrfach ausgezeichneter Küche und exzellenter Weinauswahl, sondern auch mit seiner unschlagbaren Kombination aus Qualität, Tradition, Ruhe und Genuss. Es bildet den perfekten Ausgangspunkt, um eine der schönsten Gegenden der Schweiz zu erleben: Das Berner Oberland. Die Region bietet wunderschöne Berge und Seen, tolle Skigebiete, riesige Golfplätze und Vieles mehr.

Übrigens: Käseliebhaber kommen im Hotel Alpenblick voll und ganz auf ihre Kosten. Ein Käsewagen mit über 40 Schweizer Käsesorten und eigenem Käse von der Nessleren Alp bringt wohl jedes (Käse-) Herz zum Schmelzen…

Von der Diätspeise zum Schweizer Kulturgut: Das Birchermüesli

Neben Schokolade und Fondue ist das Birchermüesli eine der Schweizer Spezialitäten, die es weit über die Landesgrenze geschafft hat. Kein Wunder: Es ist einfach, gesund und lecker. Ursprünglich wurde das Gericht aber von einem Zürcher Arzt entwickelt, um Kranken wieder zu Kräften zu verhelfen.

Bis in die 1950er-Jahre wurde im Sanatorium «Lebendige Kraft» am Züriberg als Abendmahlzeit ein Birchermüesli serviert. Dies war Max Bircher (1867-1939) zu verdanken. Der Arzt und Ernährungsreformer erkannte schon früh den Zusammenhang zwischen falscher Ernährung und Krankheit. Er vertrat die Theorie, dass naturbelassene und ungekochte Kost gesünder sei, als gekochte Speisen, denn beim Kochen würden wichtige Inhaltsstoffe verloren gehen. Er war überzeugt, dass nicht der Gehalt an Nährstoffen für die Qualität der Nahrungsmittel entscheidend sei, sondern viel eher die in ihnen gespeicherte Sonnenenergie. Diese würde beim Kochen verloren gehen. Mit dieser unkonventionellen Lehre stiess Bircher damals bei Medizinern und Naturwissenschaftlern auf grosse Skepsis und Ablehnung, denn sie widersprach sämtlichen biochemischen Erkenntnissen.

«d Spys» von Dr. Bircher

Vor diesem Hintergrund entwickelte Bircher eine Rohkostdiät, deren bekanntester Bestandteil das Müesli war. Seine «Apfeldiätspeise» oder kurz «d Spys» bestand aus Haferflocken, Wasser, Zitronensaft, gehackten Nüssen, Kondensmilch und geraffelten Äpfeln. Dabei betonte der Arzt und Pionier des Rohkostkonzepts, dass d' Spys mit der Nahrung der Schweizer Alphirten verwandt sei. Deren Lebensweise hielt Bircher für besonders gesund und sie bildete die Inspiration für seine naturnahe Müesli-Kreation.

D Spys schmeckt. Schon damals. So kam es, dass die Diätspeise im Sanatorium am Züriberg zum Znacht serviert wurde – und nach seinem Schöpfer, Max Bircher, benannt wurde: Das Birchermüesli war geboren.

Heute ist das Birchermüesli wesentlicher Bestandteil der europäischen – und vor allem Schweizer – Frühstückskultur und wird in allen Variationen genossen. Nicht zuletzt, weil es einfach in der Zubereitung, gesund und lecker ist. Die heutigen Birchermüesli sind übrigens freie Interpretationen von der ursprünglichen Rohkostspeise. Aber halb so schlimm: Hauptsache, es schmeckt!

Tatar von der weissen & roten Bio Forelle

Zeitaufwand: Ca. 40 Minuten
Für 4 Personen

Weisses Forellenfilet:

200 g	Weisses Bio Forellenfilet (frisch, entgrätet, enthäutet)
1.5 TL	Koriander gehackt
0.5 TL	Knobli gehackt
1.5 TL	Zwiebel fein gehackt
0.5 TL	Chili gehackt
4 TL	Mangowürfeli
1 TL	Olivenöl
3 TL	Limettensaft

Rotes Forellenfilet

200 g	Festes rotes Bio Forellenfilet
1	Granny Smith Apfel (klein)
1 TL	Rosa Pfefferkörner zerdrückt
2 TL	Dill geschnitten
4 TL	Rahmquark

Salz und Pfeffer

Fischbeiz Alte Post
Urs und Karin Schumacher
5466 Kaiserstuhl

Tel. +41 44 858 22 03
www.fischbeiz.ch

So wirds gemacht

Weisses Forellenfilet:
Alle Zutaten (ausser Fisch) zu einer zähflüssigen Sauce vermischen. Angefrorenes Forellenfilet in ca. 4 mm kleine Würfel schneiden und unter die Sauce mischen. Nach Belieben abschmecken und gefällig anrichten.

Rotes Forellenfilet:
Rotes Forellenfilet angefroren in 4 mm Würfel schneiden. Granny Smith Apfel mit feiner Röstiraffel direkt unter die Masse raffeln. Mit den restlichen Zutaten vermischen, abschmecken und schön anrichten.

Tipps:

- Den Fisch am besten direkt frisch beim Fischhändler kaufen.
- Fisch leicht anfrieren lassen vor dem Schneiden.
- Wenn als alleinige Vorspeise: Zutaten verdoppeln.

äusserst reiz-, geschmackvoll | Pa-niermischung | engl., frz.: Alter | Fleischgericht | Abtei in Oberbayern | lauter Knall | Lachsfisch | Film- oder Fernsehaufzeichnung | Zuckerguss | französisch: Brücke

schweiz. Frauenkurzname | engl.: Gott

Vorname der Krimiautorin Christie † | einer Sache Würde verleihen | chemische Verbindung

früherer brasil. Fussballstar | Abk.: Alpentransitbörse

nordwestruss. Fluss | Patron Norwegens / Fleischsülze | ugs.: Sumpf, Moor | Staat in Südamerika

arabisches Segelschiff | Ausruf: hoppla!

Probe | eingedickter Fruchtsaft | Bratenbeigabe (frz.) | englisch: frei | erhöhtes Lesepult in christl. Kirchen | grosser Stein

Halbton über g

Bein des Wildes | Schweizer Alpenmaler † 1783

österr. Kleingewicht | Ort östl. von Rorschach (SG) | kaufm. Studiengang (Abk.)

Abk.: et cetera

französische Stadt bei Lille | brit. Physiologe/ Nobelpr. 1932 † | breiförmige Speise

Geburtsschmerz | Spieler b. Basketball (engl.) | norwegischer Dichter † 1906 | franz. Presseagentur (Abk.)

mundartlich: scharf gewürzt | wettgemacht, ausgeglichen | Hauptort eines Halbkantons | niederl. Maler (van ...) † 1890 | Ort in der Ajoie | Schiffsstockwerk

schweiz. Schlagersängerin (Beatrice) | Schwimmtechnik / eh. frz. Münze | Elitetruppe, Leibwache

Musik: ziemlich (ital.) | ein altgriech. Hauptstamm

braten; toasten | gefrorene Süssspeise

Lufttrübung | Gasthaus

Wir verlosen drei Gilde-Gutscheine im Wert von jeweils CHF 150.–

1.–3. PREIS

svd1419-8

Lösungswort des letzten Kreuzworträtsels: BUCHWEIZEN

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7

Name / Vorname

Adresse PLZ / Ort

Talon mit Lösungswort einsenden an Gilde-Geschäftsstelle, Blumenfeldstrasse 20, 8046 Zürich oder per E-Mail an info@gilde.ch Teilnahmeschluss: 19. September 2020. Barauszahlungen der Gilde-Preise sind nicht möglich. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe.

Ein edler Tropfen aus Genf:

Les Perrières - Gamaret de Genève 2018

Dieser Gamay 2018 – GAMARET de Genève AOC gilt als kräftiger Wein und verleiht jedem Gericht das gewisse Extra, Eleganz und Finesse. Den herrlichen Wein verdanken wir dem Schweizer Weingut Les Perrières im kleinen Winzerdorf Peissy, das rund 10 Kilometer vom Stadtzentrum von Genf entfernt ist.

Steckbrief:

- Auge: Dichte dunkel-violette Robe
- Nase: Heidelbeer- und schwarze Johannisbeeraromen (Cassis)
- Gaume: Abgerundete Struktur, Aromen schwarzer Johannisbeeren, roter Beeren und Gewürznoten. Im Abgang schöne Ausgewogenheit.
- Passt zu: Rotes Fleisch, Wild und Käse
- Serviertemperatur: 16 - 18°C
- Reifungspotential: 3 Jahren

Das Weingut Les Perrières ist seit acht Generationen im Besitz der Familie Rochaix. Als Erben einer langen Tradition ist es ihnen wichtig, eine klassische Weinbereitung mit modernster Technik zu verbinden – ohne dabei die Umwelt zu vergessen. So werden die Reben des Weinguts nach den eidgenössischen Normen der Integrierten Produktion (I.P.) kultiviert.

IMPRESSUM

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

Redaktion
Gerhard Kiniger
Yvonne Steiner
Carmen Broger

Grafik & Realisation
xeit gmbh
Limmatstrasse 291
8005 Zürich
www.xeit.ch
info@xeit.ch

Druckerei
AVD GOLDACH AG
Sulzstrasse 10-12
CH-9403 Goldach
Tel. +41 71 844 94 44
www.avd.ch
info@avd.ch

Erscheinung
1 – 2 x jährlich

Auflage
30 000 Exemplare
Sprachausgaben
Deutsch / Französisch
ISSN 1664-3801

Fotos Rezepte
Karl-Heinz Hug, Ueberstorf FR
www.hugphotos.ch
Kabier / © Bodo Rüedi
Gommer Cholera / © MartinWeiss & OTAG
iStockphotos.com

gedruckt in der schweiz

Besuchen Sie unsere neuen Mitglieder

Hotel Restaurant Chesa
Valère Braun
Promenada 18
7018 Flims Waldhaus
Tel. +41 81 911 23 38
info@hotelchesa.ch
www.hotelchesa.ch

Restaurant zum Alten Schweizer
Yvan Curovic
Dorfgasse 19
2513 Twann
Tel. +41 32 315 11 61
info@alterschweizer.ch
www.alterschweizer.ch

Restaurant Safran Zunft
Alexandre Kaden
Gerbergasse 11
4001 Basel
Tel. +41 61 269 94 94
info@safran-zunft.ch
www.safran-zunft.ch

Restaurant Rose
Peter Knöpfel
Gontenstrasse 35
9050 Appenzell
Tel. +41 71 787 12 05
info@rose-appenzell.ch
www.rose-appenzell.ch

Gasthof zum goldenen Kreuz
Christoph Komarnicki
Zürcherstrasse 134
8500 Frauenfeld
Tel. +41 52 725 01 10
welcome@goldeneskreuz.ch
www.goldeneskreuz.ch

Hotel & Restaurant La Cruna
Josef Russi
Via Alpsu 65
7188 Sedrun
Tel. +41 81 920 40 40
info@hotelcruna.ch
www.hotelcruna.ch

Hotel Madrisajoch
Heiko Taubert
Am Platz 21
7246 St. Antönien
Tel. +41 81 330 53 53
welcome@madrisajoch.ch
www.madrisajoch.ch

Generationenwechsel

Gasthaus Rose Kerns
Bruno della Torre
Dorfstrasse 5
6064 Kerns
Tel. +41 41 660 17 02
info@rose-kerns.ch
www.rose-kerns.ch

Hotel Thorenberg
Restaurant Maximo
Max Lustenberger
Thorenbergstrasse 5
6014 Luzern-Littau
Tel. +41 41 250 52 00
info@thorenberg.ch
www.thorenberg.ch

Hotel zur Linde
Claudia Heldner-Lanker
& Marcel Lanker
Bühlerstrasse 87
9053 Teufen
Tel. +41 71 335 07 37
info@hotelzurlinde.ch
www.hotelzurlinde.ch

Hotel Hirschen
Kevin Weyermann
Dorfstrasse 17
3550 Langnau im Emmental
Tel. +41 34 402 15 17
info@hirschen-langnau.ch
www.hirschen-langnau.ch

Betriebswechsel

Château Le Grand Tinailler
Daniel Leuenberger
5, Route de Cluny
71960 Milly-Lamartine
Tel. +33 3 45 87 33 63
chateau@legrandtinailler.ch
www.legrandtinailler.ch

Wir begrüssen unsere neuen Partner

Laiterie-Fromagerie du Côteau
Route des Planches 4
1338 Ballaigues
Tel. +41 21 843 16 40
laiteriedeballaigues@bluewin.ch
www.fromagerie-ballaigues.ch

xeit GmbH
Limmatstrasse 291
8005 Zürich
Tel. +41 44 240 15 00
info@xeit.ch
www.xeit.ch

Entspannt, spontan online einkaufen

Die Gilde-Geschenkkarte im handlichen Kreditkartenformat ist in allen Gilde-Betrieben einlösbar.

www.gilde.ch

GILDE KOCHTAG

5.9.2020

Die Gilde kocht
für MS-Betroffene
und wohltätige
Institutionen.

**Helfen Sie
mit Genuss!**

Am Samstag, 5. September 2020 ab 11.30 Uhr ist Kochtag. Mit jeder Portion Gilde-Risotto unterstützen Sie Menschen, die an Multipler Sklerose leiden sowie wohltätige Institutionen aus Ihrer Region.

Informationen zu den Standplätzen und den teilnehmenden Betrieben finden Sie auf unserer Webseite **www.gilde.ch**

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

GILDE Restaurants

Blumenfeldstrasse 20
CH-8046 Zürich
Tel. +41 44 377 52 90
Fax +41 44 377 55 14
www.gilde.ch
info@gilde.ch

Uncle Ben's · CERUTTI "il Caffè" · Duni · sbrinz SWITZERLAND · SAVIVA Food Services