Schweizer Fleischhandwerk an der Olma

Erleben Sie Fleischfachprofis live und fiebern Sie mit, wenn die besten Lehrabgängerinnen und Lehrabgänger um den Schweizer-Meister-Titel kämpfen und die schönsten Fleischplatten gekürt werden. Oder schlemmen Sie sich durch den Spezialitätenmarkt und bestaunen Sie die Sieger des Qualitätswettbewerbs, während die Kleinen ihre eigene Wurst herstellen. Wo?
An der OLMA, vom 10. bis 20. Oktober 2019 in der Halle 9.0 – wir freuen uns auf Sie!

Ihr Schweizer Fleischfachgeschäft.
Ausgezeichnet für Fleisch und mehr.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

«Schweizer Fleisch»
auch auf Facebook.

IMPRESSUM | Herausgeber und Redaktion: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern, www.schweizerfleisch.ch | Schweizer Fleisch-Fachverband SFF, Zürich, www.sff.ch | **Rezepte und Foodstyling:** Christian Splettstösser, Zürich, www.foodstyling-splett.com
Fotos: Jules Moser, Bern, www.jules-moser.ch | **Konzept, Gestaltung und Text:** Polyconsult AG, Bern, www.polyconsult.ch
Anregungen und Wünsche bitte an: Redaktion «en Guete», Proviande «Schweizer Fleisch», Postfach, 3001 Bern

Oktober/November 2019

en Guete

1x kochen, 2x geniessen

Mit Resteverwertung gegen Food Waste.

7 Tipps & Tricks
So verhindern Sie Food Waste. **Seite 6**

Unser Favorit
Zerzupftes Poulet im Baguette. **Seite 9**

POLYCONSULT

MIT DEN RESTEN HABEN WIR DEN SALAT.

Warum Fleisch aus der Schweiz nachhaltiger ist:
der-feine-unterschied.ch

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Viel zu schade für den Abfall!

Liebe Leserin, lieber Leser

Über ein Drittel der produzierten Lebensmittel in der Schweiz landet im Abfall. Viel zu viel, finden wir. Deshalb lernt man bereits in der Ausbildung zur Fleischfachperson, wie man in einer Metzgerei Abfallprodukte verhindern kann.

Einige dieser Tipps und Tricks geben wir Ihnen in diesem Heft weiter, Hilfe zum Thema Haltbarkeit oder zur Resteverwertung erhalten Sie natürlich auch direkt bei uns an der Theke. Apropos Reste: Anhand von fünf Rezepten machen wir Sie in dieser Ausgabe ausserdem gluschtig auf Resteessen.

en Guete,
Ihre Schweizer Metzger

Tipps & Tricks von Ihrem Metzger

Ab in die Pfanne

Fleisch, das gekocht oder gebraten wurde, ist länger haltbar als rohes Fleisch.

Ab ins Vakuum

Vakuumverpacktes Fleisch bleibt länger geniessbar, ob im Kühlschrank oder in der Gefriertruhe.

Ab in die Kühle

Die Kühlkette sollte bei Fleisch nicht unterbrochen werden. Im Sommer am besten mit einer Kühltasche in die Metzgerei kommen.

Food Waste in der Schweiz

Jährlich rund 2,3 Millionen Tonnen Lebensmittel, die für den Menschen produziert wurden, gehen hierzulande verloren oder werden weggeworfen. Das ist ein Drittel aller produzierten Nahrungsmittel und davon wäre mehr als die Hälfte vermeidbar. Den grössten Anteil an Food Waste haben in der Schweiz die privaten Haushalte.

Wo entsteht Food Waste?

Haushalte
Am meisten Food Waste entsteht zu Hause: Man kauft zu viel ein, lagert Lebensmittel falsch oder wirft gleich alles weg, was das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten hat.

Landwirtschaft und Verarbeitung
Schon bevor gewisse Lebensmittel die Regale erreichen, werden sie aussortiert: zum Beispiel zu kleine Äpfel oder krumme Rüebli.

Gastronomie
Damit kein Gast hungrig das Lokal verlässt, fallen Portionen oft grösser aus als nötig. Reste, die zurück in die Küche kommen, können nicht wiederverwertet werden.

Gross- und Detailhandel
Um immer die volle Auswahl bieten zu können, kaufen Detailhändler zu viel ein. Ein Teil davon überschreitet noch im Laden das Verkaufsdatum. Was noch gegessen werden kann, wird vielerorts gespendet.

Die Folgen

Die Folgen sind vielfältig: So benötigen die verlorenen Lebensmittel bei der Produktion eine Fläche so gross wie der Kanton Zürich und verursachen so viel CO_2-Emissionen wie ein Drittel aller Autos in der Schweiz. Ausserdem wirft jeder Haushalt jährlich Essen im Wert von ca. 1000 Franken weg. Pro Kopf sind das 117 Kilogramm. Food Waste ist eine unnötige Verschwendung von Ressourcen, Energie und Geld.

Per App Essen retten

Niemand möchte Lebensmittel im Abfall sehen, weshalb es bereits viele Lösungsvorschläge gibt. Einer davon ist die App «Too Good To Go»: Restaurants, Detailhändler und Produzenten können ihre überschüssigen Produkte oder Mahlzeiten vergünstigt anbieten. So verlieren die Unternehmen weniger Umsatz, Kunden können günstig einkaufen und Food Waste wird vermindert.

Too Good To Go

7 Tipps gegen Food Waste

Lebensmittel gehören nicht in den Abfall. Damit sie dort noch seltener landen, geben wir Ihnen hier sieben Tipps für weniger Food Waste zu Hause.

1 Erst planen, dann einkaufen

Wer ohne Einkaufszettel in einen Laden läuft, kauft meist zu viel. Wenn Sie jeweils für eine ganze Woche planen, können Sie fixe Tage einführen, an denen Reste verwertet werden.

2 Frigie ist das neue Selfie

Keine Zeit für den Einkaufszettel? Dann fotografieren Sie wenigstens vor dem Einkaufen den Kühlschrankinhalt, damit Sie nichts kaufen, was schon da ist.

3 Blick auf die Haltbarkeit

Achten Sie beim Einkaufen auf die «Zu verbrauchen bis»-Daten und kaufen Sie Frischprodukte oder Fleisch nicht zu früh. Generell gilt: Je kleiner die Fleischstücke, desto kürzer ist die Haltbarkeit.

4 Schön kühl

Für die beste Haltbarkeit sollten Sie den Kühlschrank höchstens auf 5 °C einstellen. Fleisch gehört auf die Ablage über dem Gemüsefach, da ist es am kühlsten.

5 Die Menge im Blick

Kochen Sie nicht zu viel und wenn, dann genug, sodass es für eine weitere Mahlzeit reicht. Kleine Reste werden eher weggeworfen.

6 Zweimal wenig, statt einmal zu viel

Setzen Sie beim Schöpfen auf kleinere Portionen, sonst bleiben Reste auf den Tellern, die meist im Abfall landen.

7 Auf Eis legen

Fast jedes Lebensmittel, auch Reste, eignet sich zum Einfrieren, was die Haltbarkeit verlängert. Grössere Fleischstücke, wie Rollbraten, schneiden Sie dafür in Portionen, und legen sie einzeln in Folie verpackt in die Gefriertruhe. Die Temperatur muss mindestens –18 °C betragen, weshalb sich das Eisfach im Kühlschrank nicht eignet.

Zwei Daten, zwei Bedeutungen

«Zu verbrauchen bis ...»
Das Lebensmittel sollte nach dem angegebenen Datum nicht mehr gegessen werden.

«Mindestens haltbar bis ...»
Nicht wegwerfen! Lieber prüfen, am besten durch Riechen, Sehen und Schmecken.

Siedfleisch-Carpaccio
an Zitronenthymian-Vinaigrette

für 4 Personen

Zutaten

ca. 400 g	Siedfleisch vom Schweizer Rind vom Vortag
1	kleine rote Zwiebel
1	rote Peperoni
1	kleine Zucchetti
	Peterli
	Schnittlauch
	Zitronenthymian
1 dl	Kalbsbouillon
2 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1 | Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Peperoni und Zucchetti putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Kräuter fein hacken, Mengen dabei nach eigenen Vorlieben wählen. Alles in eine kleine Schüssel geben, Bouillon, Zitronensaft und Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

2 | Siedfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden (ggf. mit einer Aufschnittmaschine), auf einer Platte anrichten, Vinaigrette darübergeben.

Dazu passt geröstetes Brot.

Zubereiten
ca. 20 Minuten

Nährwerte
253 kcal | 22 g Eiweiss
16 g Fett | 5 g Kohlenhydrate
(ohne Brot)

Variable Mengen

Bei den Rezepten in diesem Heft können Sie auch mit weniger oder mehr Fleisch arbeiten, je nachdem, wieviel am Vortag übrig geblieben ist.

Zerzupftes Poulet im Baguette
mit Birnen und Chicoréesalat

für 4 Personen

Zutaten

ca. 250 g	Fleisch vom Schweizer Poulet vom Vortag
1	Chicorée
1	reife Birne
1	Orange
2 Zweige	Thymian
3 TL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1	Baguette, ca. 400 g
2 EL	Olivenöl

Zubereitung

1 | Poulet klein zupfen. Chicorée putzen und in feine Streifen schneiden, Birne putzen und würfeln, Orange schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Thymian von den Stielen zupfen.

2 | Alles locker vermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

3 | Baguette halbieren, in einer Grillpfanne oder im Toaster rösten und mit Olivenöl beträufeln. Pouletsalat gleichmässig darauf verteilen und geniessen.

Zubereiten
ca. 15 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
408 kcal | 24 g Eiweiss
7 g Fett | 60 g Kohlenhydrate

Gewürfelter Schweinsbraten im herzhaften Eintopf

für 4 Personen

Zutaten

ca. 300 g	Braten vom Schweizer Schwein vom Vortag (z.B. Nierstück oder Schulter)
100 g	Bratspeck vom Schweizer Schwein
1	Zwiebel
1 Stange	Lauch
4 Stengel	Staudensellerie
400 g	Kartoffeln
1 Dose	weisse Bohnen, abgetropft ca. 240 g
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
1,2 l	Kalbsbouillon
2 Scheiben	Ruchbrot
	Peterli
	Pfefferminze
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereitung

1 | Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauch und Sellerie putzen und klein schneiden. Kartoffeln putzen, schälen und würfeln. Bohnen abspülen. Schweinsbraten in kleine Würfel schneiden.

2 | Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Vorbereitetes Gemüse zugeben und glasig dünsten. Bouillon und Schweinsbratenwürfel zugeben und alles bei milder Hitze 12–15 Minuten kochen lassen.

3 | Speck in breite Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen und beiseitestellen. Brot grob würfeln und in dem Bratfett goldgelb rösten. Peterli und Pfefferminze grob hacken, Mengen dabei nach eigenen Vorlieben wählen.

4 | Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen, Speck zugeben und mit Brotwürfeln und den Kräutern servieren.

Zubereiten
ca. 35 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
480 kcal | 34 g Eiweiss
20 g Fett | 36 g Kohlenhydrate

Kein Schweinsbraten übrig?
Kein Problem, in diesen Eintopf passt fast jedes Stück Fleisch, das sich in Würfel schneiden lässt.

Wandelbare Füllung

Die Füllung gelingt auch gut mit Rind oder Schwein. Das Fleisch sollte nicht zu fettig sein, sonst wird's mit der Rahmsauce zu schwer.

Kalbsbraten-Cannelloni
mit aromatischen Morcheln

für 4 Personen

Vorbereiten
ca. 30 Minuten

Backen im Ofen
ca. 25 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
701 kcal | 33 g Eiweiss
40 g Fett | 49 g Kohlenhydrate

Zutaten

ca. 400 g	Braten vom Schweizer Kalb vom Vortag (z. B. Schulter oder Stotzen)
20 g	getrocknete Morcheln
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Rüebli
3 Stengel	Staudensellerie
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl*
1 Dose	gehackte Tomaten, ca. 400 g
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Zucker
30 g	Butter
1 EL	Mehl
2,5 dl	Kalbsbouillon
2,5 dl	Vollrahm
250 g	Cannelloni
	Peterli

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereitung

1 | Morcheln in eine Schüssel geben und mit warmem Wasser bedeckt ca. 10 Minuten einweichen. Kalbsbraten in sehr feine Würfel schneiden.

2 | Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Rüebli und Sellerie putzen und sehr fein würfeln.

3 | Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit heissem Öl glasig dünsten. Rüebli und Sellerie zugeben und 3–4 Minuten dünsten. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bei mittlerer Hitze cremig einkochen. Kalbsbratenwürfel unterrühren. Beiseitestellen.

4 | Morcheln aus der Einweichflüssigkeit nehmen und gut ausdrücken. Flüssigkeit auffangen. Morcheln grob hacken und in einem kleinen Topf in der Butter andünsten. Mehl darüberstreuen, gründlich verrühren. Bouillon, Morchelflüssigkeit und Rahm zugeben und mit einem Schneebesen glatt rühren. 3–4 Minuten einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 | Die Cannelloni mit der Fleischsauce füllen und nebeneinander in eine flache Auflaufform legen. Morchelrahm darübergeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160 °C) 20–25 Minuten backen.

6 | Nach Belieben mit gehacktem Peterli bestreuen und servieren.

Dazu passt ein Salat.

Hackbraten-Quiche mit Kürbis-Orangen-Füllung

für 4 Personen

Zutaten

ca. 400 g	Hackbraten aus Schweizer Fleisch vom Vortag
750 g	Kürbis, z. B. Butternuss
2	rote Zwiebeln
3 Zweige	Salbei
60 g	Sbrinz
1	Bio-Orange
1	Blätterteig (ca. 32 cm Durchmesser)
60 g	gemahlene Mandeln
3	Eier
2,5 dl	Vollrahm
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung

1 | Hackbraten in mundgerechte Stücke teilen. Kürbisfleisch grob raspeln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Salbei von den Stielen zupfen. Sbrinz fein reiben. Orangenschale mit einem Zitronenschaber fein abziehen.

2 | Blätterteig ausrollen und mit dem Backpapier in eine Quicheform (ca. 30 cm) legen. Den Boden gleichmässig mit den gemahlenen Mandeln bestreuen. Fleisch und Kürbis darauflegen. Eier mit Rahm und Orangenzesten verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Füllung geben.

3 | Mit Zwiebeln und Salbei belegen, Sbrinz darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160 °C) 35–40 Minuten backen.

Zubereiten
ca. 20 Minuten

Backen im Ofen
ca. 40 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
933 kcal | 36 g Eiweiss
66 g Fett | 46 g Kohlenhydrate

Kühler Snack

Bleibt von der Quiche noch was übrig, schmeckt sie auch kalt und mit etwas Sauerrahm richtig fein.