

ACTS
OF
GREEN

NO
1

STOP FOOD WASTE

MIT
CLEVEREN
REZEPTEN

PRO JAHR & PERSON
WERDEN 330 KILO
LEBENSMITTEL
WEGGEWORFEN
ODER GEHEN VERLO-
REN. MIT EIN WENIG
KNOW-HOW LÄSST
SICH DAS GANZ EIN-
FACH VERBESSERN.



EVEN THE SMALLEST ACTS YOU CAN TAKE IN FAVOUR OF OUR BEAUTIFUL GREEN ENVIRONMENT MAKE A DIFFERENCE.



GRÜN IST UNSERE LIEBLINGSFARBE – UND DAS NICHT NUR AUF DEM TELLER

Als Unternehmen, Arbeitgeber und Gastronomiebetrieb setzt sich die Eldora AG mit einem breit gefächerten Massnahmenpaket für Nachhaltigkeit, Fairness und Umweltschutz ein – und das schon seit vielen Jahren. Wir leben unsere tägliche Ökorumine wie Ressourcenschutz oder sinnvolle Lieferhythmen, aber halten auch laufend Ausschau nach innovativen Lösungen, durch die wir unseren Beitrag weiter vergrössern können, z.B. biologische Verpackungsmaterialien oder Inhouse-Komposter. **Seit 2016 orientiert sich Eldora an der von der UNO verabschiedeten Agenda 2030 und ihren 17 Zielen zur nachhaltigen globalen Entwicklung.**

EIN TEIL UNSERES GEWINNS FLIESST IN PROJEKTE GEGEN DEN HUNGER

Die Stiftung DSR ist die einzige Aktionärin von Eldora und verfügt somit über das gesamte Aktienkapital. Im Rahmen von Sponsoring und Spenden ist die DSR-Stiftung seit mehreren Jahren Partnerin von zahlreichen Vereinen und Veranstaltungen und unterstützt wohltätige Aktivitäten in Verbindung mit Ernährung und Menschen in Notlagen. 2018 belief sich der gespendete Betrag auf insgesamt

CHF 1'200'000.-

fleischlos isst oder sich endlich angewöhnt, den Wasserhahn während des Zähneputzens zuzudrehen... jeder Beitrag zählt.

Denn auch das grösste Ziel – wie etwa den ganzen Planeten samt Menschheit zu retten – erreicht man nur Schritt für Schritt.

Mit der neuen Promotion **ACTS OF GREEN** möchte Eldora deshalb jeden Schritt, jeden Beitrag und jede einzelne gute grüne Tat in den Vordergrund stellen. Dabei orientieren wir uns an den Zielen der Agenda 2030, die von der UNO zur nachhaltigen globalen Entwicklung definiert wurden (siehe rechts).

Gemäss unserem Credo «Wir lieben Essen» setzen wir bei der Ernährung den Fokus. Denn der übersteigerte Lebensmittelkonsum und verschwenderisches Essverhalten sind ein grosser Brennpunkt und belasten die Umwelt sogar mehr als der weltweite Transport.

Im vorliegenden ACTS-OF-GREEN-Magazin teilen wir unser Profi-Wissen, wie wir mit ein wenig Achtsamkeit die Umstände für Mensch, Tier und Umwelt verbessern können. **Aber natürlich wird nicht nur geredet, sondern auch gekocht.** Während der Promotionswoche stellen wir dir Gerichte vor, die nach nachhaltigen Aspekten gekocht werden. Die Rezepte zum Nachkochen findest du in dieser Zeitung sowie auf unserer Website unter: de.eldora.ch/de/wir-lieben-essen/rezepte

Wir sind aus der Tiefe unserer Koch-Herzen überzeugt: Umweltschonend zu essen bedeutet nicht asketischen Verzicht. Vielmehr geht es um den **Respekt vor Lebensmitteln sowie Genuss mit gesundem Verstand und gutem Gewissen.**

Lass dich motivieren, mach mit und sammle ein paar ACTS OF GREEN – zum Beispiel, indem du dem Food Waste beim Mittagessen im Eldora-Restaurant sowie in deinen vier Wänden den Kampf ansagst.

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



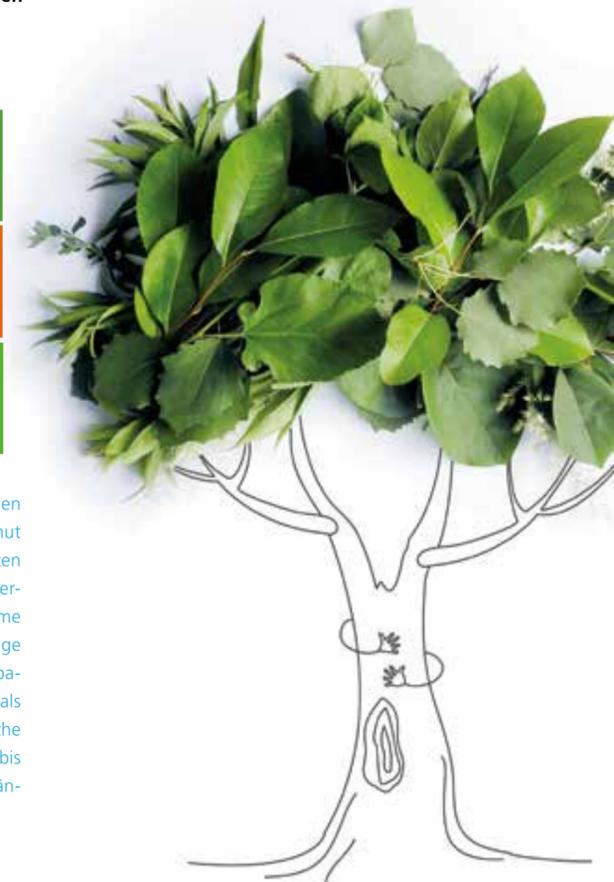
Die Menschheit steht vor enormen Herausforderungen wie Migration, Klimawandel, Umwelterstörung, Armut und Hunger. Diese Probleme kann in der globalisierten Welt kein Staat alleine bewältigen. Darum hat die internationale Gemeinschaft einen Rahmen für gemeinsame Lösungen geschaffen: die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. Kernstück dieser internationalen Vereinbarung sind 17 Ziele – Sustainable Development Goals (SDGs) genannt. Sie definieren soziale, wirtschaftliche und umweltpolitische Meilensteine, welche weltweit bis 2030 verwirklicht werden sollen. Sie gelten für alle Länder – auch für die Schweiz.



«SAVE THE PLANET»

... ist endgültig auf Platz 1 der To-Do-Liste der Menschheit angekommen. Rot leuchtend und unaufschiebbar. Nachhaltiges Handeln ist nicht länger nur ein freiwilliger Beitrag, vor allem die Klimakrise zieht uns alle gemeinsam und jeden Einzelnen in die Verantwortung.

Es ist Zeit, umzudenken. Grüner zu denken. Der anfangs gefürchtete Verzicht auf Bequemlichkeiten weicht zunehmend dem echten Bedürfnis, umweltbewusster zu handeln, zu produzieren und zu konsumieren. Die Möglichkeiten dafür sind vielfältig, sowohl als Unternehmen als auch als Privatperson: Ob man seine CO2-Bilanz verbessert, den Abfall trennt, weniger mit dem Flugzeug reist, Solarzellen installiert, Plastik vermeidet, öfters mal



WAS IST FOOD WASTE

Lebensmittel, die für den menschlichen Konsum produziert werden, aber auf dem Weg vom Feld bis zu Teller verloren gehen oder weggeworfen werden, nennt man Food Waste. Nicht essbare Teile von Lebensmitteln (Fischgräten, Traubenstiele etc.) zählen nicht zum Food Waste.

In der Schweiz wurden auch 2019 wieder **EIN DRITTEL ALLER LEBENSMITTEL** (2,8 Mio. Tonnen) verschwendet. Anteilig darin enthalten sind übrigens auch verschwendete Lebensmittel aus anderen Ländern, die wegen unserer hohen ästhetischen Ansprüche nicht in die Schweiz exportiert werden können (z.B. gerade gewachsene Bananen).

IN EINER PERFEKT NACHHALTIGEN WELT...

Es werden weltweit ausreichend Lebensmittel für 12 Milliarden Menschen produziert. Der Food Waste entspricht ziemlich genau der Menge, die man bräuchte, um die über 3 Milliarden hungernden Menschen zu ernähren. In einer perfekt nachhaltigen Welt wäre damit der Hunger beendet.

WO ENTSTEHT FOOD WASTE?



LANDWIRTSCHAFT
z.B. aussortierte, unförmige Gemüse/Früchte

20%



VERARBEITUNG
z.B. Überproduktion, ungenutzte Nebenprodukte wie Innereien

35%



GROSSHANDEL & DETAILHANDEL
z.B. Transport- /Lagerverluste, abgelaufene Produkte

10%



GASTRONOMIE
z.B. zu grosse Portionen, Tellerrücklauf

7%



HAUSHALTE
z.B. Essensreste, Lagerverluste

28%

FOOD WASTE: JE SPÄTER DESTO SCHLIMMER

Wenn Lebensmittel weggeworfen werden, ist es nicht nur schade ums Essen und ums Geld: Die grosse Menge an umsonst produzierten Lebensmitteln belastet sowohl in der Herstellung als auch in der Entsorgung zusätzlich das Klima und verbraucht Ressourcen. In der Schweiz verursacht der Food Waste soviel Umweltbelastung wie die Hälfte aller Autofahrten.

Je länger der Weg ist, den ein Lebensmittel vom Feld zum Teller zurückgelegt hat, umso stärker hat es bereits die Umwelt belastet. Je weiter hinten in der Herstellungskette die Lebensmittel also entsorgt werden, desto schlimmer. In anderen Worten: es macht einen Unterschied, ob ein Bauer eine Karotte kompostiert oder ob ein Konsument bereits gekochten Quinoa wegwirft. Deswegen ergeben sich auch anders gewichtete Zahlen beim **Anteil an der Umweltbelastung**, den der Food Waste ausmacht:

LANDWIRTSCHAFT

13%

VERARBEITUNG

27%

GROSS- & DETAILHANDEL

4%

GASTRONOMIE

14%

HAUSHALTE

38%





WE ELDORA VS. FOOD WASTE



Wir sind Mitglied bei United Against Waste, einem Branchenzusammenschluss im Food Service Sektor. Der Verein engagiert sich aktiv für eine Reduktion von Food Waste im Ausser-Haus-Konsum.

120 G

... Food Waste fallen durchschnittlich pro Hauptmahlzeit in der Gastronomie an.

250 G

... Food Waste pro Person und Tag finden in den Privathaushalten statt.

60 G

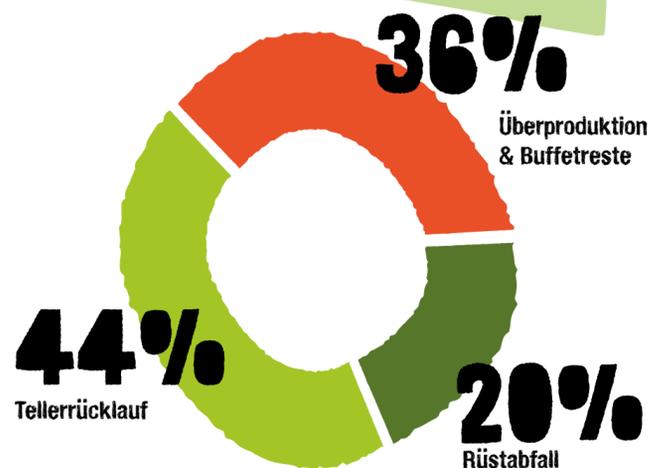
... maximalen Food Waste strebt United Against Waste mit seinen Mitgliedern an.

38 BIS 55 G

... sind die erfreulichen Mittelwerte der Eldora-Betriebe in der Deutschschweiz.

Dazu muss man sagen: Jedes Restaurant ist anders, hat verschiedene Strukturen, Grössen und Angebote, was natürlich einen Einfluss hat.

Quellen: foodwaste.ch, bafu, United against waste



Rüstabfall

Wir könnten unseren Rüstabfall reduzieren, wenn wir mehr fixfertig gerüstete Ware kaufen würden. Dann wäre der Abfall einfach ausgelagert. Doch weil wir frisch und hausgemacht kochen, rüsten wir vieles selbst. Bevor wir die Gemüseschalen, -stiele und blätter jedoch wegwerfen, kochen wir in vielen Betrieben daraus Gemüsebouillon.

Überproduktion und Buffetreste

Das sind bei uns hauptsächlich Reste vom warmen Buffet, Suppen- und Salat-Buffet. Denn alles, was im Gastraum war, darf per Gesetz nicht mehr verwendet werden, man darf es auch nicht an Hilfsorganisationen weitergeben.

Tellerrücklauf

Das sind die Reste auf den Tellern. Hier brauchen wir die Mithilfe unserer Gäste:

1 ACT OF GREEN > **Du hast nicht so viel Hunger? Dann sag bitte dem Koch, der dein Menu schöpft, Bescheid. Falls es dann doch zu wenig war, schöpfen wir dir gerne nochmal nach. Wir wissen, dass eine grosse Auswahl Speisen am Buffet verführerisch ist, gerade wenn man Hunger hat. Versuche trotzdem, deinen Appetit realistisch einzuschätzen. Ein Blick auf den Online-Menuplan hilft, den Teller zu planen. Wenn du Reste auf dem Teller zurücklässt, weil es mal nicht so gut geschmeckt hat, darfst du das natürlich auch sagen. Sprich uns einfach direkt an oder schreib uns dein Feedback unter ihre-meinung.eldora.ch**



RESTE SIND KEINE BESTRAFUNG SONDERN EIN BONUS

Beim Zu-viel-Schöpfen müssen wir uns noch verbessern. Zwar wird mit neuen Mitarbeitenden eine Schöpferschulung durchgeführt und vor jedem Mittagsservice findet eine Menubesprechung statt, wobei auch die Grösse der Portionen und der einzelnen Komponenten erklärt und gezeigt wird. Trotzdem «rutscht» uns zu oft der Schöpflöffel aus. Das passiert durch die hohe Geschwindigkeit an der Schöpfstation, durch persönliches Augenmass oder durch einen Gast, der etwas mehr möchte, wonach die grössere Menge für alle beibehalten wird. Denn natürlich wollen wir, dass alle wirklich satt werden. Hier gilt es, den Grad zwischen Grosszügigkeit und Übereifer zu finden. Wir bleiben dran...

DA MÜSSEN WIR UNS NOCH VERBESSERN

OFFENE WORTE:

Unsere Meinung zu Food Waste in der Gastronomie:

Es gehört zur Ausbildung, Aufgabe, Ethik und zum Handwerk eines Kochs, kein Essen zu verschwenden. Als Gastronomen lieben wir Essen nicht nur, sondern verdienen damit auch unser Geld. Wir können es uns nicht leisten, unser Kapital wegzuerwerfen und behalten diesen Faktor stets im Auge und unter Kontrolle. Deswegen fällt in einem professionellen und gut organisierten Gastronomiebetrieb relativ wenig Food Waste an.

Die Sache mit dem «Wochenrückblick»:

So wird das Buffet manchmal scherzhaft genannt, wenn man darauf Speisenkomponenten wiederentdeckt, die es einen Tag vorher beim Menügericht gab... Ja, stimmt! Was noch gut ist, werfen wir nicht weg, sondern verwerten es nochmal. Entweder am Buffet, als Salat oder Suppe. Denn: Reste sind keine Bestrafung sondern ein Bonus. Allerdings servieren wir nur Speisen, die zwar vorproduziert wurden, die Küche aber nicht verlassen haben.



DIESE PROJEKTE SIND IN DER PIPELINE:



Wir sind dabei, ausserordentliche Vertriebswege mit Obst- & Gemüseproduzenten aufzubauen, um ihnen regelmässig auch unperfekte Feldfrüchte abkaufen zu können.

In Zusammenarbeit mit United Against Waste führen wir gerade vierwöchige Abfall-Messungen in diversen Betrieben durch.

Diese Messungen helfen uns, allfällige Überproduktionen zu erfassen und unsere Mitarbeitenden weiter zu schulen und zu sensibilisieren.



Unseren Nassabfall geben wir der Recycling Energie AG in Nesselbach, die daraus Biogas herstellt.



7 TIPPS, WIE DU AB SOFORT WENIGER LEBENSMITTEL WEGSCHMEISST



#1 GEZIELT EINKAUFEN

Schau in den Kühlschrank und die Vorratskammer: Was ist noch da, was muss weg?
 Mach dir einen Menuplan für die nächsten 3 oder 4 Tage und überleg dir dabei auch, wie du allfällige Reste gleich wieder einplanen kannst. Wenn du zum Beispiel Kartoffeln gleich in grösserer Menge kochst, dann gibt es einmal Gschwellti mit Quark und zwei Tage später Bratkartoffeln mit Resten aus dem Gemüsefach. Nebenbei sparst du so auch Wasser und Energie.
 Schreib dir eine Einkaufsliste – und halte dich daran. Es macht richtig stolz, wenn man sich nicht verführen lässt. Apropos Verführung: Vorsicht bei Aktionen, da greift man schnell mal zu grösseren Verpackungen, einfach weil es günstig ist. Aber brauchst du das wirklich?
 Ganz wichtig: nicht hungrig einkaufen gehen!



#2 RESPEKT ZEIGEN

Setze ein Zeichen und geh auf dem lokalen Markt oder direkt auf dem Hof einkaufen. Wenn man den Bauern kennt, wachsen Verständnis und Respekt für den Wert der Lebensmittel, denn die Landwirte haben es nicht leicht: Ein Grossteil ihrer Frischwaren schafft es nicht in den Verkauf der Supermärkte, z. B. weil ein Rüebli zu krumm, eine Zwiebel zu klein oder eine Kartoffel zu knollig ist. Entdecke dein Herz für die krummen Dinger, denn nur der Geschmack zählt! Und der ist frisch vom Markt natürlich ganz besonders gut.

Vorräte

Halte deinen Vorratsbestand übersichtlich, denn vergessene Vorräte machen einen grossen Teil des Food Waste aus. Betrachte doch einfach den Supermarkt als deinen persönlichen Vorratsschrank.
 Ob im Kühlschrank oder Vorratsregal: das, was zuerst weg muss, nach vorne räumen, so dass man es zuerst sieht.

Das Reifegas:

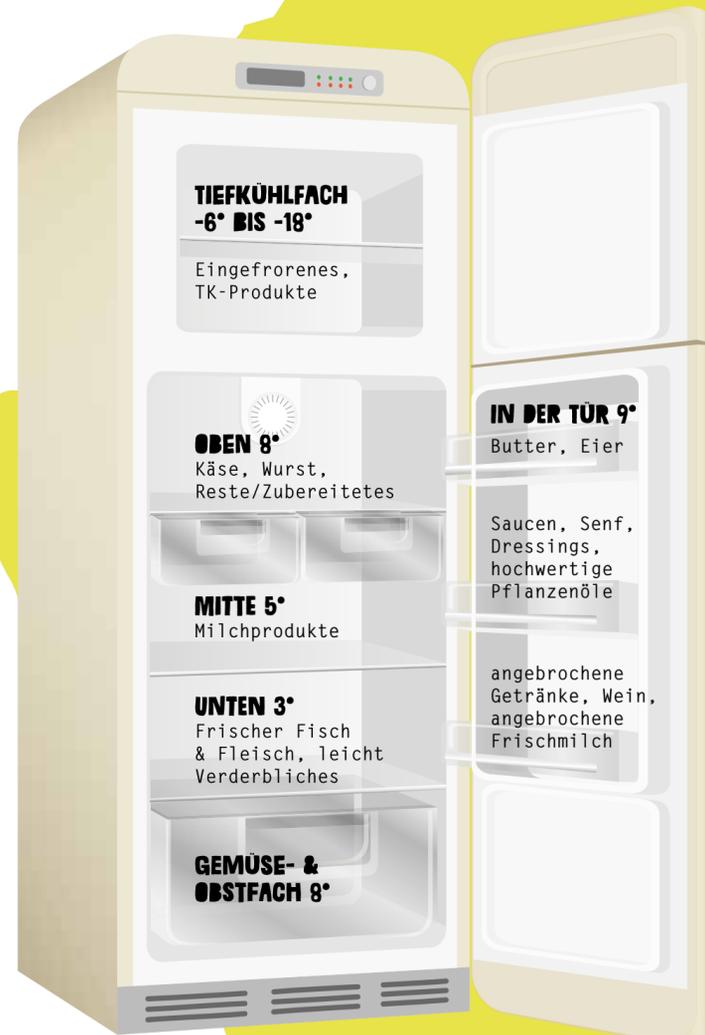
Viel Ethylen findet sich in Äpfeln, Birnen, Nektarinen, Pfirsichen, Aprikosen, Pflaumen. Dieses Gas lässt nicht nur die Früchte selbst, sondern auch empfindliche Sorten wie Zitrusfrüchte oder allgemein tropische Früchte schneller reifen. Man kann es also bei Bedarf gezielt einsetzen, um z. B. eine Avocado schneller reifen zu lassen. Ansonsten lieber getrennt voneinander aufbewahren.
 Im Kühlschrank ist das Gas weniger aktiv, dadurch sind Äpfel und Co. dort länger haltbar.

Mindesthaltbarkeitsdatum

Lebensmittel mit einem aufgedruckten «MHD» oder «Mindeshaltbarkeitsdatum» können bedenkenlos auch nach Ablauf des Datums konsumiert werden. Joghurts zum Beispiel können bis zu 4 Wochen nach Ablauf des MHD noch tiptop in Ordnung sein. Geruch und Geschmack zeigen dir, ob das Lebensmittel noch gut ist. Verlass dich auf deine Sinne! Steht hingegen «zu konsumieren bis», sollte das Produkt nach Ablauf dieses Datums nicht mehr gegessen werden. Dieses Datum ist das einzige, das tatsächlich eingehalten werden muss.



#3 RICHTIG LAGERN



Kühlschrank richtig einräumen

Ein Kühlschrank hat verschiedene Klimazonen: Im untersten Fach über dem Gemüsefach ist es am kältesten, nach oben hin wird es immer wärmer. Wenn man den Kühlschrank richtig einräumt, bleiben eure Lebensmittel länger frisch – denn manche brauchen es kälter als andere. Exotische Früchte haben es gern etwas wärmer und auch stark wasserhaltige Gemüse wie Gurke oder Tomate sollten nicht zu kalt gelagert werden, da sie sonst viel Aroma verlieren und schneller matschig werden.

NICHT IN DEN KÜHLSCHRANK GEHÖREN:



Kaffee, Brot, Zitrusfrüchte, Gurken, Tomaten, Avocados, Auberginen, Bananen, Melonen, Kartoffeln.



#4 RÜSTABFÄLLE MINIMIEREN

Nach einem langen Arbeitstag in der Küche stehen und Gemüse schnippeln macht Spass und baut Stress ab. Dabei schneidet man oft zu viel vom Gemüse weg, denn die konzentrierten Nährstoffe und Spurenelemente sind vor allem in Schale und Blättern zu finden. Bei manchen Gemüsesorten wie Broccoli, Blumenkohl, Rübli, Randen, Kohlrabi und Radieschen können alle Teile gegessen werden, inkl. Schale, Stiel und Blattgrün. Sogar Kiwi- und Bananenschalen können (theoretisch) gegessen werden. Auch bei Kräutern wie Petersilie oder Koriander sollte man nicht nur die Blättchen abzupfen. Hacke die Stiele mit, das bringt zusätzliche Textur in sein Essen. Aus Anschnitten, Gemüseschalen und Kräuterstielen lässt sich natürlich auch immer ein köstlicher Gemüsefond kochen.

LEAF TO ROOT

Junge Kohlrabi und Randen haben noch eine zarte Schale, die man mitessen kann. Die Blätter übrigens auch.



AROMA WATER

Aromatisiere dein Trinkwasser mit Gurkenschalen, Rosmarinstielen, Melonenschalen, Ananasstrunk etc.

Orangenschalen (nur Bio-Ware) können zu Confiture eingekocht werden. Die Schalen werden dabei püriert und sorgen für eine wunderbar cremige Textur.

TIPP aus den Eldora-Küchen

#5 PORTIONENGRÖSSE

Mit Essen drücken wir oft unsere Zuneigung aus. Wir wollen unsere Gäste und Familie gut versorgen. «Lieber zu viel als zu wenig» ist trotz allem Überfluss (und Übergewicht) immer noch in unseren Köpfen verankert. Dabei ist jederzeit und überall mehr verfügbar. Hier heisst es, Gewohnheit und Augenmass zu korrigieren. Oder überhaupt ein Mass zu verwenden wie die Waage, eine Tasse oder einfach die hohle Hand. Für ungekochten Reis zum Beispiel kann man mit einer Handvoll pro Person rechnen.



#6 AUFBRAUCHEN & VERWERTEN

Ob du zuviel gekocht hast, es ein bestimmtes Gemüse saisonal bedingt im Überfluss gibt oder Brot zu hart geworden ist: Bei der Resteküche kannst du richtig kreativ werden.

Und wer zwar gerne kocht, aber noch nach kreativen Ideen sucht, der schaut auf die nächsten Seiten. Dort stellen wir köstliche Gerichte vor, die allesamt auf «klassischen» Resten basieren wie Risotto oder trockenes Brot.

Du kannst die Gerichte in deinem Eldora-Restaurant während der Promotionswoche probieren:

ACTS OF GREEN
DIE PROMOTION
10. bis 14. Februar
2020



Braune Bananen sind wahnsinnig vielfältig zu verwerten: für Crèmes, Bananenbrot, Fruchtwähe, Muffins, Pancakes, Bananenglacé und Currysaucen. Sogar in einem Dressing passen sie gut zu grünen Blattsalaten. Auch praktisch: Schälen, portionenweise einfrieren und bei Bedarf in den Smoothie mixen.

TIPP aus den Eldora-Küchen

ZUVIEL GEKOCHT? SUPER, DENN RESTE SIND DAS BESTE



Viele weitere «Aufpeppen statt Ausmisten»-Ideen aus der Eldora-Küche zum finden auf unserem Youtube-Kanal: Eldora AG

#7 VORSICHT RESTEFALLE

Trotz aller wertvollen Resteverwertung: bleib kulinarisch. Gerade bei Smoothies, Suppen und Salaten ist die Versuchung gross, ein wenig wild zu kombinieren. Dabei riskierst du, dass das Durcheinander nicht schmeckt und du es am Ende doch wegwirfst.

Halte dich im Zweifel an bekannte Kombinationen wie Kürbis und Rübli, Tomate und Kräuter, Fenchel und Orange, Rotkohl und Apfel, Spargel und Erdbeeren etc.



RISOTTOTÄTSCHLI, ZANDERFILET, RUCOLA-PESTO, GEMÜSERAGOUT

ZU VIEL
RISOTTO
GEKOCHT?

FÜR 4 PERSONEN

RISOTTOTÄTSCHLI

- 600g Risotto-Reste
- 2 Eier
- 50g Reibkäse (z.B. Greyerzer) oder Käsereste, selber reiben
- Olivenöl

ZANDERFILETS

- 4 Zanderfilet à 120g
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

RUCOLA-PESTO

- 100g Rucola, gewaschen
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Pinienkerne
- 4 EL geriebener Parmesan
- 1.5dl gutes Olivenöl
- Salz, Pfeffer

GEMÜSERAGOUT

- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 rote Peperoni, Würfel
- 1 Zucchini, Würfel
- 2 Stangen Sellerie, Streifen
- 1 Hand voll schwarze Oliven, halbiert und entkernt
- 1dl Rotwein
- 2dl Tomatensauce/Pelati
- Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

GEMÜSERAGOUT

Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten. Sellerie und Oliven dazugeben und kurz mitdünsten. Peperoni und Zucchini dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen, Tomatensauce und Kräuter dazugeben, köcheln lassen bis das Gemüse weich ist und abschmecken

RUCOLA-PESTO

Alle Zutaten bis zum Olivenöl im Mixer pürieren, abschmecken. Das Olivenöl darunterrühren.

RISOTTOTÄTSCHLI

Risotto mit den Eiern und dem Reibkäse gut vermischen. Zu 12 gleich grossen Tätschli formen. In einer beschichteten Pfanne im Olivenöl goldgelb braten.

ZANDERFILETS

Filets mit Küchenpapier gut trocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets bei mittlerer Hitze auf der Haut braten.

FINISH

Fischfilets auf dem Gemüse anrichten und mit Rucola-Pesto, etwas frischem Rucola und gerösteten Pinienkernen garnieren.

RESTE VON
BOLOGNESE-
SAUCE

SHEPARD'S PIE

FÜR 4-5 PERSONEN

FÜLLUNG

- Ca. 600g Reste von Bolognese-sauce
- Gemüse (z.B. rote Zwiebeln, Rüebli, Stangensellerie)
- 1 EL Olivenöl
- Gehackte Kräuter (Peterli, Rosmarin)

KARTOFFELHÜLLE

- 1,3 kg mehlig kochende Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
- 2 EL Butter
- 60g geriebener Käse (Greyerzer)
- 30g Paniermehl
- Salz, Pfeffer, Muskat

FÜLLUNG

Das Gemüse würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse dazugeben und andünsten. Die Bolognesesauce dazugeben, zugeeckt köcheln lassen bis das Gemüse fast weich ist. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Es sollte nicht zu wässrig sein, sonst etwas Flüssigkeit abgiessen (und auffangen).

KARTOFFELHÜLLE

Kartoffeln in Salzwasser weich sieden, abschütten und ausdampfen lassen. Die Butter und die Hälfte des Reibkäses dazugeben und zerstampfen. Abschmecken und komplett auskühlen. Auch möglich mit übrig gebliebenem Kartoffelstock.

PIE

Eine Form (18x25cm) mit etwas Olivenöl einfetten. Die Hälfte der Semmelbrösel darin verteilen. Die Hälfte der Kartoffelmasse in die Form drücken, Boden und Rand 1cm dick auskleiden. Die Füllung darin verteilen. Mit der restlichen Kartoffelmasse bedecken und den Rand gut versiegeln. Mit dem restlichen Reibkäse und Semmelbrösel bestreuen. Mit etwas Öl beträufeln und bei 180 Grad ca. 50 Minuten knusprig backen.

FINISH

Die aufgefangene Sauce aufkochen und abschmecken, separat dazu servieren. Je nach Saison noch ein Gemüse (z.B. Erbsen) dazu reichen.

GRÖSTL, SPIEGELEI UND KRAUTSALAT

BRATEN-
UND
GEMÜSE-
RESTE



FÜR 4 PERSONEN

GRÖSTL

- 700g gekochte Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten
- Butter, Öl
- 150g Specktranchen, in Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Streifen geschnitten
- 50g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 300g Bratenreste (z.B. Schweinsbraten, Rindsbraten, Siedfleisch), in Würfel geschnitten
- 150g gekochte oder rohe Gemüsereste, geschnitten (z. B. Rübli, Krautstiel)
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 TL getr. Majoran
- Salz, Pfeffer
- 4-8 Eier

KRAUTSALAT

- ½ Weisskabis, fein gehobelt
- 1 TL Kümmel
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL weisser Essig
- Salz, Pfeffer

GRÖSTL

Die Kartoffelscheiben mit Öl und etwas Butter goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Speckstreifen anbraten. Die Zwiebeln, Champignons und Fleischwürfel dazugeben und braten, bis alles knusprig ist. Das Gemüse, die Kartoffeln und Majoran hinzufügen, alles gut durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und geschnittenem Schnittlauch abschmecken. Spiegeleier in der restlichen Butter braten, je nach Hunger 1–2 pro Person.

KRAUTSALAT

Kümmel ohne Fett in einer Bratpfanne kurz anrösten. Alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



TROCKENES
BROT

SEMMELKNÖDEL MIT PILZEN UND ROTKRAUT



FÜR 4 PERSONEN

SEMMELKNÖDEL

- 400g trockenes Weissbrot, gewürfelt
- 3 Eier
- 2,5 dl Milch
- ½ Zwiebel
- 25g Butter
- 25g Mehl
- ½ Bund gehackte Petersilie oder Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Muskat

PILZE

- 120g gemischte Pilze, geputzt und geschnitten
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Frische Kräuter (z.B. Salbei, Thymian, Rosmarin, Petersilie)

- Salz, Pfeffer
- Olivenöl, Butter

ROTKRAUT (1 TAG VORHER ZUBEREITEN)

- 1kg Rotkabis, fein gehobelt
- 1 Apfel, fein gehobelt
- 1 Zwiebel, fein gehobelt
- 2dl Rotwein
- Je 2 Lorbeerblätter und Nelken
- 1EL Risottoreis
- Salz, Pfeffer
- 2dl Gemüsebouillon
- 2 EL Johannisbeergelee

SEMMELKNÖDEL

Die Zwiebel hacken und in der Butter glasig dünsten. Milch dazugeben und lauwarm erhitzen. Die Eier verquirlen und zusammen mit der Milchmischung zu den Brotwürfeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Mehl und Kräuter dazugeben, gut vermischen. Das Ganze

10 Minuten stehen lassen. Mit befeuchteten Händen acht gleichgrosse Knödel formen. In siedendem Salzwasser die Knödel ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Knödel entweder direkt aus dem Wasser servieren, oder mit Butter in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten.

PILZE

Zwiebeln und Knoblauch im Butter-Olivenöl-Gemisch anschwitzen. Pilze und Kräuter dazugeben und braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ROTKRAUT

Den Kabis, Apfel, Zwiebel und Risottoreis mit den Gewürzen und Rotwein mischen. Über Nacht marinieren lassen. In einen Topf geben und mit der Bouillon zusammen aufkochen. Zugedeckt auf kleiner Flamme weichschmoren (ca. 1,5 Stunden). Zum Schluss mit dem Johannisbeergelee abschmecken.

**SAISON:
CHICORÉE IN
HÜLLE UND
FÜLLE**



CHICORÉE- PICCATA, SPAGHETTI, TOMATEN- MASCAR- PONE-SUGO

FÜR 4 PERSONEN

CHICORÉE (AM VORTAG VORBEREITEN)

- 4 Stück weisser Chicorée
- 4dl Vollmilch
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- Pfeffer, Salz
-

CHICORÉE-PICCATA

- 3 Eier
- 50gr Parmesan, gerieben
- Paprika
- Weissmehl
- Öl und Butter

SPAGHETTI MIT TOMATEN- MASCARPONE-SUGO

- 250g Spaghetti
- Olivenöl
- ½ Zwiebel gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ Peperoncini, entkernt, gehackt
- 4dl Tomatensugo
- 1 EL Mascarpone
- ½ Bund Basilikum, gehackt
- Salz, Pfeffer, Zucker

CHICORÉE-PICCATA

Am Vortag den Chicorée längs halbieren und in Vollmilch, Lorbeerblatt, Nelken, Salz und Pfeffer über Nacht einlegen.

Alles in einen Kochtopf geben und den Chicorée weich garen. Abgiessen und auskühlen lassen. Eier, Parmesan und Paprika verrühren. Chicorée flach drücken, im Mehl wenden und durch die Ei-Parmesan-Masse ziehen. Im Butter-Öl-Gemisch langsam goldgelb braten.

SPAGHETTI MIT TOMATEN-MASCAR- PONE-SUGO

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncini im Olivenöl andünsten. Tomatensugo dazugeben, aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Mascarpone abschmecken. Spaghetti und Basilikum dazugeben, alles gut mischen.

FINISH

Mit geriebenem Parmesan und gedämpftem, saisonalen Gemüse (z.B. Mangold) servieren.

GIPFELI- PUDDING & WALDBEER- KOMPOTT

FÜR CA. 6 WECKGLÄSER ODER ANDERE OFENFESTE FORMEN

GIPFELIPUDDING

- 2 Gipfel vom Vortag
- 2 Eier
- 4 dl Milch
- 5 EL Zucker
- Etwas Vanille

WALDBEERKOMPOTT

- 120g Waldbeeren (im Winter tiefgekühlt)
- 1 EL Portwein
- 1 EL Zucker
- 1 TL Maizena

GARNITUR

- Himbeeren (im Winter tiefgekühlt)
- Schokoladenspäne

GIPFELIPUDDING

Eier, Milch, Zucker und Vanille verrühren. Gipfeli zerdrücken und in die Gläser verteilen. Milch-Ei-Mischung dazugeben, 5 Minuten ziehen lassen. Bei 170 Grad Umluft ca. 15 Minuten backen.

WALDBEERKOMPOTT

Waldbeeren mit Zucker und Portwein aufkochen. Mit Maizena leicht abbinden, auskühlen lassen.

FINISH

Waldbeerkompott auf den Pudding geben und mit Himbeeren und Schokoladenspänen garnieren. Kann warm oder bei Zimmertemperatur serviert werden.

Für einen warmen Zmorgä oder Brunch: Gipfeli vom Vortag in Stücke schneiden und mit Butter, Ei, Zimt und Zucker braten - oder herzhaft mit Speck und Käse.

TIPP aus den Eldora-Küchen

**GIPFELI
VOM VORTAG**



Himbeeren im Schnee?

Ganz klar, Beeren sind Sommer-Ware. Trotzdem erhält man sie im Supermarkt inzwischen das ganze Jahr über frisch. Doch frische Beeren wachsen im Winter entweder in Treibhäusern oder kommen den langen Weg aus warmen Ländern wie Peru, Ägypten oder Marokko zu uns. ACTS OF GREEN Nimm also besser Schweizer TK-Ware oder eigene Beeren vom Garten, die du eingefroren hast.



DAS WÄCHST JETZT BEI UNS ODER WURDE EINGELAGERT



- Apfel
- Bärlauch (ab März)
- Baumnuss
- Birne
- Brunnenkresse (ab März)
- Chicorée
- Cicorino rosso
- Chinakohl
- Eichblattsalat
- Federkohl
- Kohlrabi
- Kartoffel
- Knoblauch
- Knollensellerie
- Kopfsalat
- Lauch
- Nüsslisalat
- Pastinaken
- Petersilienwurzel
- Portulak
- Randen
- Radieschen
- Rosenkohl
- Rotkohl
- Schalotte
- Schwarzwurzel
- Steckrübe
- Topinambur
- Weisskohl
- Wirz
- Zuckerhut
- Zwiebel

AUCH EXOTEN HABEN SAISON

- Ananas
- Banane
- Clementine
- Drachenfrucht
- Grapefruit
- Kiwi
- Kokosnuss
- Litchi ✈
- Mandarine
- Orange
- Papaya
- Passionsfrucht ✈
- Zitrone

Die meisten exotischen Früchte werden für den langen Transport mit viel Chemie behandelt, damit sie unterwegs nicht zu schnell reifen. Beim Transport verlieren sie zudem Vitamine, Mineralstoffe und wichtige Enzyme. Achte deshalb beim Kauf auf den Zusatz «nach der Ernte unbehandelt». Bereits reife exotische Früchte lagert man am besten in einer kühlen Box bei ca. 12 Grad – nicht aber im Kühlschrank oder an Orten mit direkter Sonneneinstrahlung. Und: Zitrusfrüchte sollten nicht neben Bananen oder Äpfeln liegen, denn diese sondern ein Reifegas ab.

NO FOOD WASTE heisst auch, das zu essen, was da ist. Im Winter also viel Kohl. Aber was macht man nur mit all dem China-, Grün-, Weiss-, Rot-, Rosen-, Federkohl und Wirz? Hier ein paar Inspirationen:

- Kartoffel-Wirz-Puffer
- Sauerkraut
- Okonomiyaki: japanische Omelette mit Weisskohl
- Hot Dog mit Rotkohl-Salat
- Grünkohl-Pesto
- Rotkohl-Gorgonzola-Quiche
- Kohl-Hack-Pfanne
- Wraps aus blanchierten Chinakohlblättern
- Grünkohl-Falafel
- Kimchi
- Cole Slaw
- Kohl-Fritters
- Kohlrouladen
- Eintopf
- Rosenkohl-Auflauf
- Wirz-Rosinen-Curry
- ... oder einfrieren



DAFÜR IST ES NOCH ZU FRÜH

Die aussersaisonalen Lebensmittel sind nicht «sowieso schon da», sondern unsere Nachfrage bestimmt das Angebot. Denk dran: Jeder Franken, den du aus gibst, ist ein Stimmzettel.



Spargeln

Die ersten Schweizer Spargeln kommen je nach Wetter Mitte / Ende April in den Laden. Die Saison dauert bis zum 24. Juni. Spargeln, die man vorher im Supermarkt erhält, kommen zum Beispiel mit dem Flugzeug aus Peru. Um mit dem Markt mithalten zu können, beheizen manche heimischen Bauern künstlich ihre Erde – was oft eine noch schlechtere Klimabilanz als der Transport verursacht.

1 ACT OF GREEN > **Einen Monat länger auf frische Schweizer Spargeln zu warten verlangt uns wirklich nicht viel ab, macht aber einen grossen Unterschied.**

Frühlingszwiebeln

Klar, Zwiebeln lassen sich hervorragend lagern. Nicht aber Frühlingszwiebeln. Frisch vom Feld gibt es sie ab April.

Blumen- & Spitzkohl

Auch wenn sie zu den Kohlarten gehören, sind sie kein Wintergemüse. Die Erntezeit beginnt erst im Mai.

Rhabarber

Rhabarber aus dem Gewächshaus gibt es bereits im März. Zugreifen sollte man aber erst ab Mitte April. Dann gibt's den Schweizer Feldrhabarber.

Eisbergsalat

Auch wenn er «Eisberg» heisst: der Salat ist ein typisches Sommerprodukt. Die ersten Schweizer Eisbergsalate gibt es frühestens im Mai.

Gurken

Die Gurke ist auch so ein vermeintliches Ganzjahres-Gemüse. Die Schweizer Gurkenzeit beginnt aber erst im Mai.

Kräuter

Die meisten frischen Kräuter kommen im Winter aus Marokko oder Israel per Flugzeug in unsere Läden.

1 ACT OF GREEN > **Im Herbst kannst du frische Kräuter trocknen (Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut etc.) oder kleinhacken und portionenweise mit Olivenöl in Eiswürfelbehältern einfrieren.**



Die Materialien unserer Take-Away-Verpackungen werden aus schnell nachwachsenden Rohstoffen oder ungenutzten Reststoffen der Agrarwirtschaft gewonnen.

**KEIN PLASTIK
NACHHALTIG & FAIR
OHNE GENTECHNIK
BIOLOGISCH ABBAUBAR
KOMPOSTIERBAR**

93% unserer Take-Away-Verpackungen stammen aus nachhaltiger Produktion. 96% sind vollständig biologisch abbaubar und kompostierbar.



WARUM IMMER TO GO? BLEIB DOCH MAL!



Unser Alltag ist oft bestimmt von Terminen und Zeitdruck. Je grösser der Arbeitsberg wird, umso kürzer wird die Mittagspause – da ist's schon sehr praktisch, dass man all die leckeren Eldora-Sandwiches und Menüs auch zum Mitnehmen bekommt und direkt vor dem PC essen kann. Wenn da nur nicht der Abfallberg wäre ...

Mit unseren «naturesse»-Verpackungen gehen wir schon einen Schritt in die richtige Richtung. Und mit einem konsequenten Recycling kannst du helfen, Ressourcen zu schonen. Jedoch ist der beste Abfall immer noch der, der gar nicht erst entsteht.



Wenn du während der Randzeiten kommst, hast du in unseren Restaurants schon in 20 Minuten gemütlich gegessen – und kannst somit ganz auf Verpackungsmaterial verzichten. Das dankt dir nicht nur die Umwelt, sondern auch deine Gesundheit.