

Genuss vom Feld

INSPIRATION FÜR PROFIS

MÄRZ | 2022



06

Origine Bio Pilze

Made in Züri Oberland

12

Veganer Wein

Von der Rebe bis
in die Flasche

14

Küchenkräuter

Blick über den
Gartenzaun



Inhalt

04

Portrait

Lauren Wildbolz

06

Pilze

Vielfältige Alleskönner

10

Tofu

Genuss mit gutem Gewissen

12

Weine

Echt vegan

14

Kräutergarten

Kräuter, Sprossen und Blüten

16

Entsaften

Für Geschmack und Farbe

18

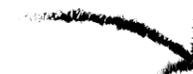
Fermentieren

Art der Haltbarmachung

Geschmackswunder, Gourmethäppchen, Gaumenhighlights. Erlesene Qualitätsprodukte aus aller Welt.



Wir lassen Genuss wachsen



Vegane und vegetarische Ernährung ist im Trend. Eine Herausforderung für die Gastronomie. Und eine Chance.

VIelfÄLTIG, ÜBERRASCHEND, AUSGEWOGEN

Ab sofort bieten wir Ihnen mit dem Cook-Magazin noch mehr Genuss. In jeder Ausgabe setzen wir einen Themenfokus. Rund um diesen haben wir kreative Rezepte, spannende Hintergrundinfos und hochstehende Produkte für Sie.

Zum Start liefern wir Ihnen Genuss vom Feld. Denn kaum ein anderer Trend verändert unsere Ernährungsgewohnheiten aktuell so sehr, wie die vegetarische und vegane Küche. Was bedeutet das für die Gastronomie? Die Alternativen sind vielfältig. Von Pilzen und Linsen als variantenreiche Proteinlieferanten bis hin zu überraschenden Gemüsekreationen: In unserem Sortiment haben wir einen vollgepackten Korb mit Produkten, welche die Basis für eine vollwertige und ausgewogene vegetarische oder vegane Ernährung bieten. Mit dieser Ausgabe des Cook-Magazins erhalten Sie Inspiration, um damit ganz einfach ein attraktives Angebot in Ihr bestehendes Gastro-Konzept zu integrieren. Ein Angebot, das nicht einfach Ersatz ist, sondern eine genussvolle Bereicherung. Genuss vom Feld.

D. Fichte

David Fichte
Koch Kompetenzteam Kulinarik



Lauren Wildbolz ✓

Lauren Wildbolz ist eine Pionierin der veganen Gastronomie in der Schweiz. Davon profitieren heute auch andere Gastronomen. Und Liebhaber delikater Foodkreationen.

KULINARISCHE HORIZONTERWEITERUNG

Es war 2010, als Lauren Wildbolz das erste vegane Restaurant der Schweiz eröffnete. Mit der Vision, dass die Mitte der Gesellschaft reif ist für einen nachhaltigen Umgang mit der Natur. «Ich musste damals nicht nur gegen Vorurteile ankämpfen. Auch vegane Produkte und Rohstoffe gab es erst wenige im Handel. Geschweige denn in Gastroeinheiten.» Später wechselte sie ins Catering-Geschäft, schrieb zwei Kochbücher zur veganen Küche, erweiterte das Angebot ihres Unternehmens «Future Cuisine» mit Kochkursen, einer Produktlinie, Vorträgen und Gastroberatungen. «Dabei geht es mir immer darum, aufzuzeigen, wie inspirierend die pflanzenbasierte Küche sein kann. Dass es eben kein Weglassen, sondern ein Neu-Entdecken ist. Aus dem Reich der Pflanzen zu schöpfen, kann auch opulent sein, ein neues Geschmackserlebnis, etwas Edles, eine kulinarische Horizonterweiterung.»



«DIE PLANT-BASED-KÜCHE IST MEHR ALS EIN TREND»

Heute scheint sich die Vision von Lauren Wildbolz zu bewahrheiten. Die vegane Küche fristet kein Nischendasein mehr, sondern wird immer mehr zum Synonym für Nachhaltigkeit. Und für besonderen Genuss. Aus pflanzenbasierten Bio-Produkten bereiten Lauren Wildbolz und ihr Team delikate Foodkreationen für hochkarätige Caterings zu. Nachfrage steigend. Letzteres gilt auch für die Gastroberatungen: Immer mehr Restaurants wollen von der Kompetenz der Pionierin profitieren, ihr Angebot erweitern. «Ich teile mein Wissen gerne. Dabei geht es natürlich nicht darum, den Profis in der Küche zu zeigen, wie man kocht. Das Handwerk verstehen sie am besten. Vielmehr gebe ich Inputs, welche veganen Rohstoffe sich am besten für was eignen. Und wie sie in ihr bestehendes Konzept sinnvoll ein veganes Angebot integrieren können.» Denn, so ist Lauren Wildbolz überzeugt: «Die Plant-based-Küche ist längst mehr als ein Trend.»



Portrait

LAUREN WILDBOLZ

«Es ist wichtig, dass man authentisch bleibt»

Lauren Wildbolz, werden wir uns irgendwann alle ausschliesslich vegan ernähren?

Es gibt durchaus Studien, die voraussagen, dass wir in den nächsten fünf bis zehn Jahren 50 Prozent unseres tierischen Lebensmittelkonsums einschränken werden. Plant-based-Produkte sind gegenüber tierischen Produkten oft auch im Vorteil, was drohende Verunreinigungen, die Haltbarkeit oder Gewinnmargen anbelangt, was sie für die Lebensmittelindustrie besonders spannend macht. Das verstärkt den Boom zusätzlich.

Wieso tut sich die Gastronomie teilweise schwer mit der veganen Ernährung?

Das frage ich mich auch oft. Weil eigentlich ist es gar nicht so kompliziert. Ich finde es in der Küche viel komplizierter, mit Allergien umzugehen. Oft geht es in meinen Beratungen einfach darum, den Knopf zu lösen. Es gibt aber auch viele Köche, die sich motiviert mit der pflanzenbasierten Thematik beschäftigen.

Was ist denn ein guter Einstieg?

Ich finde es wichtig, dass man authentisch bleibt, mit einem veganen Angebot, das zum Restaurantkonzept passt. Das ist gar nicht so schwierig. Am besten, man veganisiert einfach einmal ein bestehendes Rezept, ersetzt die tierischen Produkte durch pflanzliche. Entscheidend dabei ist, dass man die richtigen veganen Produkte oder Rohstoffe verwendet.

Und wie stelle ich sicher, dass die Ernährung ausgewogen ist?

Indem man die fünf Bausteine Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen gekonnt kombiniert. Die möglichen Kombinationen sind dabei fast unbegrenzt.



Wo holen Sie sich selber Inspiration?

Einerseits von sehr traditionellen Gerichten, die ich dann versuche, zu veganisieren. Vor allem aber inspiriert mich die buddhistische Tempelküche, wo die pflanzenbasierte Ernährung schon seit zweitausend Jahren Tradition hat und entsprechend viel altes Wissen vorhanden ist. Dort entdecke ich immer wieder Spannendes.

Das ganze Interview lesen Sie auf:
cook.transgourmet.ch/wildbolz

Vielfältige Alleskönner

Pilze sind weder Tier noch Pflanze. Sie stehen einfach für sich. Auch in der Küche. Und wie!



GEBRATEN, PANIERT, GEFÜLLT

Pilze sind auch aus vielen traditionellen Gerichten nicht wegzudenken. In der vegetarischen und veganen Küche aber nehmen sie einen besonderen Platz ein. Kein Wunder: Sie enthalten viele Vitamine und sind eiweissreich. Das macht sie besonders wertvoll für eine vollwertige und ausgewogene Ernährung. Gleichzeitig bieten sie eine riesige Vielfalt, die jener von Fleisch und Fisch in nichts nachsteht. Weder was Geschmack, noch Konsistenz angeht. Je nach Sorte und Zubereitung der Pilze. Gebratene Steinpilze, panierte Kräuterseitlinge, gefüllte Champignons, geschnitzelte Shiitake ... Sogar eine vegetarische Foie gras kann aus Pilzen gezaubert werden. Eine kulinarische Abwechslung nicht nur für Vegetarier und Veganer. Stimmen dann auch noch Anbau und Geschichte, ist der Genuss perfekt. Deshalb: Scheinwerferlicht an für unsere Origine Bio Pilze.

ORIGINE BIO PILZE



Ein Produktionsraum im Züri Oberland. Das Zuhause unserer Origine Bio Pilze und das Reich von Patrick Romanens, Gründer der Fine Funghi AG. Der ETH-Agronom bereiste die ganze Welt, um mehr über Pilze zu erfahren. Sein Ziel: eine Produktion nach biologischen Grundsätzen, ohne Pestizide. Die Basis dafür bildet das Substrat. Beim Shiitake aus dem Züri Oberland zum Beispiel sind das hauptsächlich Sägemehl und Weizenkleie. Nebenprodukte von Betrieben in der Nähe, die nun dem aromatischen Würzpilz den richtigen Nährboden bieten. Eingepackt in eine Hülle, damit die klimatischen Bedingungen stimmen. Auch später, wenn die Hülle geöffnet wird und der Pilz zu wachsen beginnt, sind Temperatur, Feuchtigkeit, Luftzug und Beleuchtung entscheidend. Und die Pflege. Die Substratblöcke der Shiitake etwa werden regelmässig gezügelt, die Vibrationen initiieren das Wachstum. Der Kräuterseitling wiederum darf keinesfalls bewegt werden. So hat jeder Pilz seine Charakteristiken – wie später auch auf dem Teller.



ORIGINE
BIO KRÄUTERSEITLING

Schweiz

049170

500 g 13.90

ORIGINE
BIO SHII-TAKE

Schweiz

049169

500 g 13.90

ORIGINE
BIO MISCHPILZE

3 Sorten Zuchtpilze
Schweiz

049240

400 g 10.80

STORYBOOK:
TRANSGOURMET-ORIGINE.CH

Proteine einmal anders

Linsen sind elementar für die vegetarische und vegane Küche. Sie liefern wichtige Proteine und sind enorm abwechslungsreich. Ganz natürlich.

ORIGINE LENTILLES BLONDES DE SAINT-FLOUR

Belugalinsen, rote Linsen, grüne, braune, gelbe Linsen ... die kleine Hülsenfrucht weiss, was Abwechslung heisst! Die einen bleiben beim Kochen fest – ideal etwa für Salate. Andere zerfallen und lassen sich entsprechend gut formen und weiterverarbeiten. Allen Linsen gemeinsam aber ist, dass sie hervorragende Proteinlieferanten sind. Perfekt für unsere vegetarische und vegane Cook-Küche. Die Origine Lentilles blondes de Saint-Flour sorgen ausserdem noch für eine extra Prise Exklusivität. Die blonden Linsen werden auf einem Plateau auf 800 bis 1200 Metern über Meer in der französischen Region Auvergne-Rhône-Alpes angebaut. Die Kleinbauern hier legen besonderen Wert auf eine Produktion mit Rücksicht auf die Umwelt, ohne Herbizide, Fungizide oder Pestizide. Und so sorgen unter anderem Marienkäfer, Heuschrecken und andere Nützlinge dafür, dass die Schädlinge nicht überhand nehmen und wir uns an dieser alten Linsensorte erfreuen können. Eine Linse mit dünner Schale, aber nicht mehlig. Mild und süss im Geschmack und von hoher Qualität.

ORIGINE
LENTILLES BLONDES DE ST-FLOUR

Frankreich

212320

1 kg 8.90



VEGETARISCHE FOIE GRAS | MARINIERTE KRÄUTER | BALSAMICO LINSEN

Zutaten für 10 Portionen

Vegetarische Foie Gras

1 kg Origine Bio Kräuterseitlinge
Züri Oberland
200 g Champignons, braun
100 g Knollensellerie
50 g Natura Bio Karotten
100 g Premium Topinambur
80 g Zwiebeln
15 g Knoblauch
50 g Lauch
200 ml Woodbridge Chardonnay

20 ml Honorable Madeira
20 ml Sandemann Porto, weiss
80 g Butter
Salz
Premium Kampot-Pfeffer
2 g Agar Agar

Kräutersalat und Linsen

100 g Origine Lentilles blondes
de Saint-Flour
500 ml Origine Balsamico Bio
Mussini

100 g Micro Leaves Erbsen
100 g Brunnenkresse
80 g Gewürzfenchel
20 g Borretschkraut
25 Stk. Gänseblümchen, rot

Zubereitung:

cook.transgourmet.ch



Tofu-Genuss mit gutem Gewissen



GRACE
PREMIUM THAI
KOKOSNUSSMILCH

Thailand

403500

1 l 3.95



NATURA
BIO TOFU NATURE

Österreich

030290

1 kg 7.75



Kaum ein anderes Lebensmittel wird so mit der veganen und vegetarischen Ernährung in Verbindung gebracht, wie Tofu. Dabei ist er alles andere als eine Neuerung.

GESCHMACKSNEUTRAL? SPANNEND!

Bei Tofu ist alles vielseitig. Sogar die Geschichten zum Ursprung. Einig ist man sich einzig darin, dass Tofu schon seit Jahrhunderten Teil der asiatischen Küche ist. Hergestellt wird er aus Sojabohnen. Beziehungsweise aus Sojamilch. Ähnlich wie beim Käse lässt man das Eiweiss in der Sojamilch gerinnen, trennt es vom Flüssigen und presst es zu Tofu. Dass das Resultat eher geschmacksneutral ist, macht den gesunden Eiweisslieferanten keinesfalls langweilig. Im Gegenteil! Zum einen gibt es Tofu in verschiedensten Variationen. Geräucherter Tofu etwa bereichert die Küche

mit einem würzigen, rauchigen Aroma. Zum anderen ist Tofu gerade wegen seiner neutralen Basis spannend. Denn so lässt er sich besonders vielseitig weiterverarbeiten und aromatisieren, ob für Desserts, Salate, Hauptspeisen, grilliert, gedämpft oder knusprig im Panko-Mantel ausgebacken. Kein Wunder also, ist das Grundnahrungsmittel aus Asien längst auch bei uns zum Trendprodukt avanciert. Befeuert auch durch den stetig wachsenden Bio-Anbau von Soja. Für den Tofu-Genuss mit gutem Gewissen.



CURRY-ESPUMA | SÜSSKARTOFFEL | CASHEW-TOFU | BROKKOLI | ZITRUS-BASMATI | COCO-BOHNEN | VEGAN Zutaten für 10 Portionen

Curry-Espuma & Süsskartoffel

- 700 g Grace Premium Thai Kokosnussmilch
- 80 g Rote Currypaste, vegan
- 100 g Apfel Gala
- 100 g Birnen Conference
- 100 g Bananen
- 80 g Ananas
- 350 ml Gemüsefond
- 120 g Eschalotten
- 2 Stk. Zitronen
- 12 g Piment d'Espelette Salz
- Wiberg Bio Pfeffer, weiss
- 400 g Premium Sweet Potatoes
- 30 ml Sonnenblumenöl

Cashew-Tofu & gerösteter Brokkoli

- 200 g Cashewnüsse
- 800 ml Natura Bio Tofu, nature
- 120 g Maisstärke
- 80 ml Saitaku Bio Sojasauce
- 15 ml Sriracha Hot Chillisauce
- 2 Stk. Limetten
- 450 g Broccoli
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 20 g Sesamsamen
- 8 g Piment d'Espelette Salz
- 50 ml Ahornsirup

Gebackener Zitrus-Basmati & Coco-Bohnen

- 600 g Premium Basmati-Himalaya-Reis
- 20 g Zitronengras
- 600 g Coco Bohnen
- 2 g Piment d'Espelette Salz
- 10 g Sesamöl

Zubereitung:

cook.transgourmet.ch



Veganer Weingenuß

FINCA ANTIGUA CRIANZA LA MANCHA DO

Spanien
La Mancha
Der Finca Antigua Crianza brilliert mit einer granatroten Farbe und seinen fruchtbetonten Aromen von reifen roten und schwarzen Beeren, Cassis, getrockneten Feigen sowie weisser Schokolade. Am Gaumen ist er kräftig und konzentriert, mit weichem Tannin und moderater Säure.

613851 75 cl 9.90

NATURA BIO CHAVALOTE VALENCIA DO

Spanien
Valencia
In der Nase überzeugt diese Fruchtbombe mit roten Früchten wie Erdbeeren, Himbeeren und roten Kirschen. Am Gaumen ist der Natura Bio Chavalote dann sehr harmonisch und ausgewogen, trotzdem aber lebhaft und frisch mit Noten von Brombeeren, Pflaumenmus und etwas Lakritze.

618128 75 cl 9.90

NATURA BIO DAL BO BRUT PROSECCO DOC

Italien
Venetien
Raphael Dal Bo ist ein Pionier in Sachen biologisch produzierten Schaumweinen und verfügt weltweit über alle wichtigen Bio-Zertifizierungen. Der Natura Bio Dal Bo Prosecco Brut ist prickelnd, frisch, blumig und überzeugt mit Aromen von goldenen Äpfeln und einem Hauch Honig.

621791 75 cl 12.90

VILLA CONCHI CAVA BRUT BIO

Spanien
Katalonien
Dieser Cava Brut Bio hat eine brillante, goldene Farbe und eine feine Perlage. In der Nase mischen sich Aromen von Zitrus, Quitten, reifen Äpfeln und gerösteten Mandeln mit floralen Noten. Am Gaumen überzeugt er mit frischer Säure und einem nachhaltigen, aromatischen Finale.

698281 75 cl 11.90



Bitte was? Ja, es gibt auch Wein, der nicht vegan ist. Das hat nichts mit dem Wachstum der Trauben zu tun. Sondern mit deren Weiterverarbeitung.

VON DER REBE BIS IN DIE FLASCHE

Zugegeben: Die Bezeichnung «vegan» im Zusammenhang mit Wein klingt auf das erste Hören hin etwas komisch. Schliesslich ist Wein ja bereits ein pflanzliches Produkt, quasi direkt von der Rebe in die Flasche. Ganz so direkt ist der Weg aber nicht. Denn dazwischen gibt es noch den Abstecher in den Weinkeller. Sowie der Wunsch nach einem klaren Wein mit harmonischem Geschmack und ohne sichtbare Trübstoffe. Deshalb wird Wein geklärt und gefiltert.

ECHT VEGAN

Bei konventionellem Wein geschieht dies mithilfe tierischer Produkte, welche die Stoffe binden. Und fertig ist es mit vegan. Bei veganem Wein kommen deshalb Alternativen wie Pflanzenproteine, natürliche Mineralerde oder Aktivkohle zum Einsatz, die den Wein klar und geschmackvoll machen. Oder aber er reift einfach ohne Hilfsmittel, dafür länger. So dass er sich selbst klärt, ganz natürlich.

NATURA BIO CHAVAL BLANCO VALENCIA DO

Spanien
Valencia
Ein sehr aromatischer, frischer Wein mit einer angenehmen Säure und strohgelber Farbe. In der Nase stechen die charakteristischen und intensiven Noten von Muskat deutlich hervor, Noten von Zitrusfrüchten, frischem Obst und Ananas runden die Aromenvielfalt harmonisch ab.

618008 75 cl 9.90



Frisch aus dem Kräutergarten

Feines aus dem Garten sorgt für das gewisse Etwas, liefert Farbe, Geschmack und Vitamine. Bei allen Gerichten.



DER BLICK ÜBER DEN GARTENZAUN

Wer gezwungen ist, sich nach Alternativen umzuschauen, entdeckt vielleicht Neues, Spannendes, Innovatives. Wieso soll das bei der vegetarischen und veganen Küche anders sein? Plötzlich rücken Pflanzen in den Vordergrund. Und auf der Suche nach Abwechslung lohnt sich ein Blick über den Tellerrand hinaus. Oder besser gesagt über den Gartenzaun hinweg. Um zu schauen, was in anderen Gärten erblüht. Besonderes Gemüse wie gelbe Randen, Petersilienwurzel oder Tomaten in allen Farben und Formen zum Beispiel. Aber auch eine riesige Welt von Kräutern und Sprossen. Etwa im Garten von «Egli's frische Küchen-Kräuter» in Riedbach bei Bern. Hier wachsen vergessene Kräuter und Innovationen im Klostergarten, während auf dem freien Feld und in Gewächshäusern traditionelle Kräuter wie Basilikum, Koriander und Schnittlauch ebenso gedeihen wie nährstoffreiche Erbsenspargel-, Radiesli- oder Randensprossen.



ÜBER 50 KRÄUTER, SPROSSEN UND BLÜTEN

Es war 1971, als Hansueli Egli den elterlichen Betrieb in Riedbach übernahm und sich gegen Milch und Mastproduktion entschied. Stattdessen setzte er auf frische Küchenkräuter, später kamen Sprossen hinzu. Ein Pionier, wie sich heute zeigt: Längst sind Küchenkräuter wie Sprossen zu gefragten Produkten geworden. Mit Adrian und Stefan Egli ist inzwischen die zweite Familiengeneration eingestiegen und laufend wird in den Bio Suisse zertifizierten Betrieb investiert. Immer mit Blick auf einen nachhaltigen Umgang mit den Ressourcen – schliesslich ist die intakte Natur die Basis des Erfolges. Trotz moderner Produktion bleibt bei der Pflege von Grünem und Buntem vieles Handarbeit. Denn jede Pflanze hat ihre eigenen Bedürfnisse, ob sie im Gewächshaus oder Freiland wächst. Und die Vielfalt im Garten von «Egli's frische Küchen-Kräuter» ist riesig. Über 50 verschiedene Sorten warten darauf, entdeckt zu werden. Neues, Spannendes, Innovatives.

Das gibt es zu entdecken

SAUERAMPFER

Schweiz
044736 250 g 7.25



RANDENSPROSSEN

Schweiz
044368 100 g 8.30



MICRO LEAVES ERBSEN

Schweiz
043501 40 g 6.40



NATURA BIO SANGO-RETTICHSPROSSEN

Schweiz
044376 100 g 4.80



ERBSENSPARGELSPROSSEN

Schweiz
041507 100 g 3.70



ZITRONENTHYMIAN

Schweiz
045555 50 g 2.95





Für mehr
Geschmack
und Farbe

Eines der liebsten Küchengeräte unseres Kochs im Kompetenzteam Kulinarik Christoph Pop ist der Entsafter. Auch weil sich damit Gerichte wie ein Sauerampfer-Sorbet zaubern lassen.

DER UNTERSCHÄTZTE ENTSAFTER

Ein Entsafter in der Küche ist für mich unverzichtbar. Am besten ist ein Slow Juicer. Dieser presst den Saft langsam und dadurch ohne Wärme aus. So gehen Geschmack, Farbe wie auch Vitamine und Enzyme nicht verloren. Mit dem Saft von Gemüse wie Karotten, Sellerie, Stangensellerie oder Pfälzer Karotten fülle ich zum Beispiel selbstgekochten Jus auf. Dabei lässt sich variieren: Je mehr Karottensaft etwa, desto süsser wird der Jus. Die übriggebliebenen Pressreste können anschliessend sogar noch zu einer Bouillonpaste

weiterverarbeitet werden. Dazu einfach die typischen Bouillongewürze wie Wacholder, Lorbeer, Maggikraut und Piment mörsern und beigegeben. Mit einem Entsafter lassen sich aber auch ganz neue Geschmackswelten kreieren. Schon einmal ein Sauerampfer-Sorbet probiert? Mit Liebstöckelsud? Zwei Elemente meiner Rezeptidee für ein herzhaft-süßes Dessert oder Pre-Dessert. Viel Spass beim Nachkochen!

Mit gut abgeschmeckten Grüßen, Christoph Pop

SAUERAMPFER-SORBET | LIEBSTÖCKEL-SUD | SPINAT-ÖL | ERDBEEREN

Zutaten für 10 Portionen

Sauerampfer-Sorbet

0.5 g Agar Agar
1 Stk. Natura Bio Zitrone
20 g Puderzucker
700 g Apfel Granny Smith
100 ml Wasser
150 ml Läuterzucker
50 g Sauerampfer

Liebstöckel-Sud

80 g Liebstöckel/Maggikraut
3 Stk. Salatgurken
60 g Origine Honig,
Dunkle Biene
5 g Minze
Tafelsalz

Spinatöl

250 g Salat-Spinat
200 ml Rapsöl
500 g Erdbeeren

Zubereitung:

cook.transgourmet.ch



Edel und
gesund



Manchmal braucht es gar keine ausgefallenen Lebensmittel. Es reicht auch eine besondere Art der Zubereitung. Oder besser gesagt: Eine alte Art der Haltbarmachung.

EINMAL FERMENTIEREN BITTE!

Früher wurde auf Schiffen oft Sauerkraut mitgeführt. Weil es gut haltbar ist und einen hohen Vitamin-C-Gehalt hat. Fermentation heisst das Zauberwort. So werden Umwandlungsprozesse bezeichnet, bei denen es durch Bakterien oder Pilze zu einer mikrobiellen oder enzymatischen Umwandlung von organischen Stoffen kommt. Dabei wird der pH-Wert von Lebensmitteln immer saurer und sie verderben nicht mehr so schnell. Gleichzeitig konzentriert sich die Wirkung bestimmter Vitamine und Mineralien. Auch nimmt der Körper die Nährstoffe von fermentierten Lebensmitteln leichter auf. Und dann entwickeln sich auch noch viele Aromastoffe beim Fermentieren. Kein Wunder also, sind fermentierte Lebensmittel wieder im Trend. Sie sind quasi die ideale Zutat für eine vegane oder vegetarische Küche. Sie leisten einen Beitrag an eine ausgewogene, gesunde Ernährung und schaffen neue, intensive Aromawelten. Nicht nur beim Kraut. Auch beim Blumenkohl, Rosenkohl, Radieschen, der Karotte und vielem mehr.



cook.transgourmet.ch



BAO BUN | KAROTTEN & KOHL FERMENTIERT | SHIITAKE | PFEFFER | VEGAN

Zutaten für 10 Portionen

Bao Bun & Piment d'Espelette

1 kg Weissmehl
40 ml Sonnenblumenöl
5 g Piment d'Espelette
40 g Backhefe
40 g Feinkristallzucker
100 ml Kokosnussmilch
6 g Salz
400 ml Wasser

Violette Karotten & Kohl fermentiert

(für Karotten)

500 g Premium Rüebl, violett
5 g Fenchel

5 g Gelbsenf
1 Stk. Limetten
10 g Salz
Wasser

(für Kohl)

500 g Chinakohl
8 g Salz
12 g Premium Knoblauch, rosé
8 g Ingwer
6 g Piment d'Espelette
5 g Feinkristallzucker
120 g Karotten, mittel
80 g Bundzwiebeln

Sautierte Shiitake & fermentierter Pfeffer

800 g Origine Bio Shiitake
15 g Premium Pfeffer, fermentiert
40 ml Wiberg Sesamöl, kaltgepresst

Zubereitung:

cook.transgourmet.ch



Erleben Sie Cook Live

DEGUSTIEREN,
DISKUTIEREN,
PROFITIEREN



Sie sind herzlich eingeladen
zum Live Cooking in den
Prodega-Märkten.

Film ab!



cook.transgourmet.ch/livecooking

Transgourmet/Prodega

Transgourmet Schweiz AG
Lochackerweg 5
3302 Moosseedorf

Telefon 031 858 4848

cook.transgourmet.ch
webshop.transgourmet.ch

Ausgabe März 2022

Preisänderungen und Mengenbeschränkungen vorbehalten. Bei den abgebildeten Preisen handelt es sich um Abholgrosshandelspreise. Die aktuellen Belieferungsgrosshandelspreise finden Sie in unserem Webshop. Alle Angebote exkl. MwSt. in CHF.

gedruckt in der
schweiz