

*hauptstadtregionschweiz*  
*régioncapitalesuisse*

**Menü**

**Mozzarella-Espuma**

mit Shiso-Kresse und Birnentomate

**Champignons-Mousse**

auf Tritordeum-Blinis

**Topinambur-Suppe**

mit Haselnüssen und Lauchkrapfen mit Pfefferminze

**Pastinaken-Crème**

mit Haselnussplittern und Haselnuss-Panisse

**Büffelkebab**

mit Minzsauce

**Ananas-Carpaccio**

mit Vanille-Mandelstreusel und

**Mango-Coulis**

mit aromatischen Kräutern und Mangosorbet

**Les trois chocolats**

## Für die Zubereitung des Mittagessens wurden innovative Produkte von Unternehmen aus der Hauptstadtregion Schweiz verwendet.

- a. Die Shiso-green des Unternehmens ESPRO werden im Rezept **Mozzarella-Espuma** verwendet. Shiso-Blätter finden eine breite Verwendung in Japan, Korea und im Vietnam. Kürzlich wurden diese Mikrosprossen von australischen, amerikanischen und europäischen Chefköchen entdeckt und bekannt gemacht. Shiso gehört zur Familie der Brennnesselgewächse und schmeckt leicht nach Anis und Minze.
- b. Das Triticordeum-Mehl des Unternehmens Minofarine wird in den **Blinis** verwendet. Triticordeum ist eine Getreidesorte, die aus seiner Kreuzung von Hartweizen (*Triticum durum*) und Wildgerste (*Hordeum chilense*) entstanden ist und sich durch ihre ernährungsphysiologischen, agronomischen und organoleptischen Eigenschaften auszeichnet. Sein Gehalt an Nahrungsfasern (30% mehr als in herkömmlichem Weizen) und an (präbiotischen) Fruktanen unterstützt die Entwicklung und das Gleichgewicht unserer Darmflora.
- c. Topinambur, der in der **Topinambur-Suppe mit Haselnüssen** verwendet wird, ist ein altes und unpopuläres Wurzelgemüse, das allerdings dank seiner Ernährungseigenschaften wieder an Beliebtheit gewonnen hat. Eine Portion Topinambur enthält ca. sieben Mal mehr Inulin und fünf Mal mehr Oligofruktose als uns die durchschnittliche Ernährung täglich liefert.
- d. Nussnillon ist ein wohlschmeckendes und nahrhaftes Pulver, das als Nebenprodukt bei der Kaltpressung von Nussöl in der Mühle Sévery entsteht. Nillon wurde hier bei der Zubereitung des **Büffelkebabs** verwendet, eignet sich aber auch für Kuchen, Gebäck und Crumble.
- e. Das **Fleisch des Wasserbüffels** kommt aus der Berner Büffelzucht «Bärner Bio Büffu». Das Schulterfleisch des Bio-Wasserbüffels wurde für die Zubereitung des **Büffelkebabs** verwendet.
- f. Der Käse mit Leindottersamen stammt aus der Käserei Gumefens im Kanton Freiburg. Leindotter ist eine wenig bekannte Pflanze mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Die Samen des Leindotters werden hier dem **Käse** zugesetzt. Sein Aroma nach Kohl und Senf ist intensiv und verleiht verschiedenen Gerichten eine originelle Note.
- g. Die Schokolade von Villars Schokolade in Freiburg wird im Dessert **«les trois chocolats»** verwendet. Der Beweis, dass Schokolade gut für unsere «psychische» Gesundheit ist, ist längst erbracht!



Berner Fachhochschule  
Hochschule für Agrar-, Forst- und  
Lebensmittelwissenschaften HAFL

## **BFH-HAFL Zollikofen**

*Lebensmittel 4D*

[www.hafl.bfh.ch](http://www.hafl.bfh.ch), [christoph.denkel@bfh.ch](mailto:christoph.denkel@bfh.ch)

Ein 3D-Drucker für Nahrungsmittel, der von der HAFL entwickelt wurde. Der 3D-Druck ermöglicht die Schaffung von Mikrostrukturen, Oberflächen und nie da gewesenen sensorischen Wahrnehmungen. Während der Pause werden vor Ort Live-Vorfürhungen stattfinden.



## **Camelina**

*Schweizer Bio Leindotteröl*

[www.camelina.ch](http://www.camelina.ch)

Das biologische und lokale Öl (Freiburger Produzent) des kaltgepressten Leindotters besteht zu ca. 40 % aus Omega-3-Fettsäuren, die besonders wohltuend auf unser Herz- und Kreislaufsystem, sowie unser Hirn wirken. Dieses überaus gesunde Produkt ermöglicht die Korrektur des Ungleichgewichts, das durch den Verzehr der üblichen Pflanzenöle entsteht. Das Öl hat einen feinen Geschmack mit einer leichten Spargelnote und passt ausgezeichnet zu Salaten und Tartar.



## **Verband Schweizer Pilzproduzenten VSP**

*Champignons Vitamin D*

[www.champignons-suisse.ch](http://www.champignons-suisse.ch), [vsp@bnpo.ch](mailto:vsp@bnpo.ch)

Die von Natur aus an Vitamin D reichhaltige Champignonsorte «Champidor» ist das erste Projekt des Clusters Food + Nutrition.

# Cogiterre



## **Cogiterre**

*Regionaler Essig und Soft-Ice*

[www.cogiterre.ch](http://www.cogiterre.ch), [info@cogiterre.ch](mailto:info@cogiterre.ch)

Der Handwerksbetrieb Cogiterre stellt seine Fruchtessige in Fermentierungsprozessen her. Der Essig wird zu 100 % aus Früchten und nicht durch Verdünnen von Saft, Fruchtfleisch und Aromen mit einem anderen Essig, ausser dem der verarbeiteten Frucht, gewonnen. Der für die Essigherstellung nötige Bioreaktor wurde Ende der 90er Jahre in Zusammenarbeit der Walliser Ingenieurschule und des Herstellers entwickelt, um natürliche Obstweine aus ganzen Früchten veressigen zu können, und damit alle Aromastoffe und Spurenelemente im Essig zu erhalten.



Léguriviera  
GROUPE

## **ESPRO Sprossen | Léguriviera**

*Mikrokräuter + Sprossen, Früchte + Gemüse*

[www.espro-sprossen.ch](http://www.espro-sprossen.ch)

[office@espro-sprossen.ch](mailto:office@espro-sprossen.ch)

Mikrosprossen sind kleine Pflanzen und eignen sich zum Knabbern und für die Verwendung in der Küche. Noch bis vor Kurzem waren sie in Europa unbekannt. Die Mikro-pflanzen stammen aus allen Winkeln der Erde, vor allem aber aus Asien. In der Welt der lokalen Gastronomie sind die kleinen Sprossen im Aufwind und ermöglichen einzigartige Geschmacks- und Genussmomente. Bei der Degustation werden Sie eine wahre Geschmacksexplosion erleben!



**Groozig**  
Insekten –  
ganz und verarbeitet  
[www.groozig.com](http://www.groozig.com)  
[contact@groozig.com](mailto:contact@groozig.com)

Das Thema Insekten als Nahrungsmittel war in der letzten Zeit in aller Munde. Seit dem 1. Mai 2017 ist es in der Schweiz erlaubt, drei Insektenarten (Grille, Wanderheuschrecke und Mehlwürmer) für Nahrungszwecke zu produzieren, und sie als Lebensmittelprodukt oder Bestandteil eines Lebensmittelprodukts zu verkaufen. Insekten als Nahrungsmittel haben viele Vorteile. Sie sind reich an Proteinen, Fasern und insbesondere Spurenelementen.



**Hempfy**  
Schweizer Hanf-Tee  
[www.hempfy.com](http://www.hempfy.com)  
[info@hempfy.com](mailto:info@hempfy.com)

Ein Tee aus 100 % Schweizer Hanf, zu 100 % legal (ohne THC). Hempfy vertreibt den legalen Hanftee, der dank des Bestandteils Cannabidiol (CBD) eine beruhigende Wirkung hat.

mediplant

**Mediplant**  
Extrakte und Produkte  
aus Alpin- und Heilpflanzen  
[www.mediplant.ch](http://www.mediplant.ch), [info@mediplant.ch](mailto:info@mediplant.ch)

Das Wallis produziert 60 % der alpinen Heilpflanzen des Landes. Diese Heilpflanzen haben eine Vielzahl positiver Eigenschaften für die Gesundheit. Mediplant ist ein im Wallis ansässiges Schweizer Forschungsinstitut für Gewürz- und Heilpflanzen. Die Teilnehmenden werden verschiedene Produkte, die aus diesen Pflanzen hergestellt wurden, entdecken können.



**Moulin de Sévery**  
Öle  
[www.moulindeसेvery.ch](http://www.moulindeसेvery.ch)  
[info@moulindeसेvery.ch](mailto:info@moulindeसेvery.ch)

Die Raps- und Haselnussöle, die in mehreren unserer Rezepte verwendet werden, sind handwerklich hergestellte, kalt gepresste Öle der Mühle Sévery, in der als letzter Schweizer Mühle während des ganzen Jahres der Handwerksbetrieb aufrechterhalten wird und die sich bereits seit sechs Generationen in Familienbesitz befindet. Das Haselnussöl ist besonders wohlriechend und hat einen feinen Geschmack.



**MUDA rejuice**  
Säfte aus Früchte- und  
Gemüseresten  
[www.mudarejuice.ch](http://www.mudarejuice.ch)  
[info@mudarejuice.ch](mailto:info@mudarejuice.ch)

MUDA rejuice stammt aus einem Projekt von Studierenden der HAFL und stellt Säfte aus Früchte- und Gemüseresten her, die ansonsten im Abfall landen oder zur Herstellung von Biogas verwendet würden.



**Urban Kombucha**  
Kombucha  
[www.urbankombucha.ch](http://www.urbankombucha.ch)  
[arnaud@urbankombucha.ch](mailto:arnaud@urbankombucha.ch)

Frisch und leicht säuerlich im Geschmack ist Kombucha ein durch eine symbiotische Kultur von Mikroorganismen und Hefepilzen fermentierter Tee. Kombucha enthält dank seiner vielen organischen Säuren, Vitamine und seiner lebendigen und antioxidierenden Mikroorganismen viele erstaunliche Eigenschaften. Auf der ganzen Welt wird er wegen seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften getrunken.