



«Zürich isst» – auch in unseren Betrieben

Das Thema Ernährung ist so bedeutend wie aktuell: Wie können wir die wachsende Weltbevölkerung ernähren? Welche Rolle spielt dabei die ökologische Landwirtschaft? Wie kann jede und jeder Einzelne seinen oder ihren ökologischen Fussabdruck im Bereich des Lebensmittelkonsums verbessern und damit einen Beitrag zur 2000-Watt-Gesellschaft leisten? Was bedeuten der Schutz und Erhalt natürlicher Lebensgrundlagen sowie der schonende Umgang mit natürlichen Ressourcen im Zusammenhang mit der Ernährung und unseren Essgewohnheiten? Aus verschiedenen Blickwinkeln sucht «Zürich isst» Antworten auf diese Fragen.

Unsere Wochenmenüs

Die Gastronomiebetriebe der Sozialen Einrichtungen und Betriebe nutzen die Gelegenheit, sich aktiv am Erlebnismonat «Zürich isst» zu beteiligen und ihr Engagement im Umgang mit natürlichen Ressourcen und nachhaltigem Handeln in diesem Kontext aufzuzeigen. Jeder der zehn Betriebe fokussiert auf ein bestimmtes Thema, wie beispielsweise Vegetarismus oder Nachhaltigkeit, und kocht im September wöchentlich ein «Zürich isst»-Menü. Einen Teil dieser Rezepte finden Sie in diesem Booklet, um sie zuhause nachzukochen.

Wir wünschen «en Guete!»

Ihre Gastronomiebetriebe der Sozialen Einrichtungen und Betriebe

Stadt Zürich, Soziale Einrichtungen und Betriebe, Gastronomie
Seilergraben 55, 8001 Zürich, Telefon 044 412 87 50

Sozialdepartement



Regional und saisonal oder immer verfügbar ?

Personalcafeteria AH V

Der Brüederhof wurde 1923 von Alois Günthardt gegründet. Er hatte acht Söhne und widmete ihnen den Hof, so entstand der Name «Brüederhof».

Kaspar Günthardt bewirtschaftet seit 1978 den 36 Hektaren grossen Betrieb, er ist ein Enkel von Alois Günthardt.

Konsequent biologisch produziert wird auf dem Brüederhof seit 1982. Zwölf Jahre nach dieser Umstellung brannte der Viehstall vollständig aus. Kaspar Günthardt nutzte diesen Neuanfang und liess für seine Kühe eine moderne, grosszügige Anlage bauen.

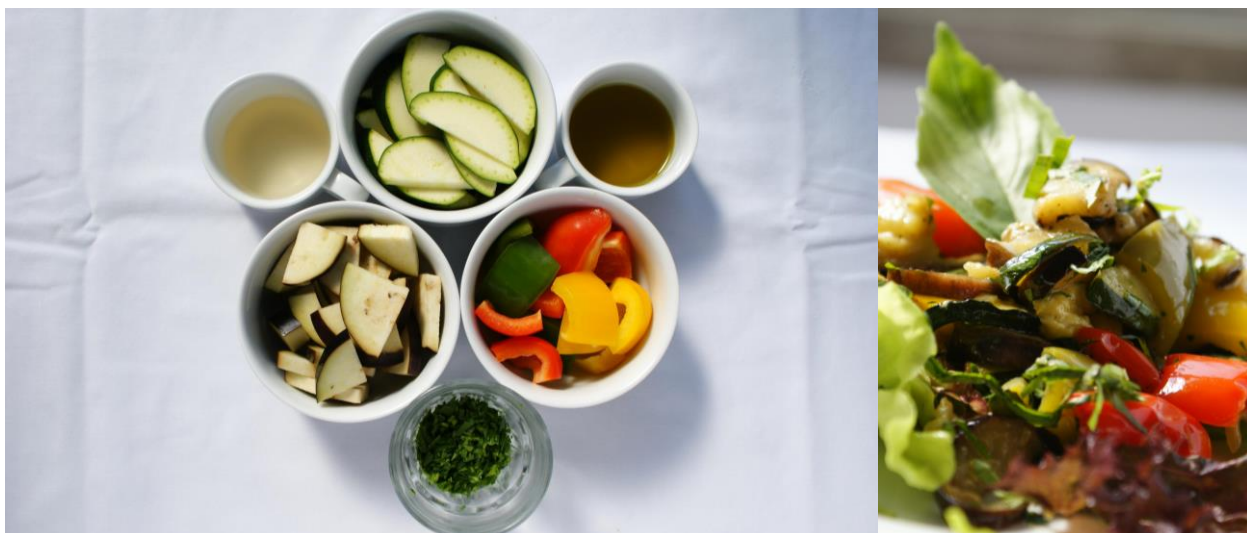
Eine Pionierleistung bewies Kaspar Günthardt 1993 mit dem Bau der ersten Biogas-Anlage mit Co-Vergärung von Gemüserüstabfällen. Mit dem Kühlanlagenneubau ohne FCKW-Treibhausgas wurde 1996 ein weiterer Schritt Richtung Nachhaltigkeit gemacht. Mit einem Schulungsraum und den zugehörigen sanitären Einrichtungen wird einem interessierten Publikum seit dem Jahr 2000 die Möglichkeit gegeben, auf dem Brüederhof Veranstaltungen durchzuführen.

Seit 2007 wirtschaften auch die beiden Söhne von Kaspar Günthardt, Simon und Tobias, mit. Mit der Geburt seiner Enkeltochter 2009 und seinem Enkelsohn 2011 hat schliesslich die 5. Günthardtgeneration auf dem Brüederhof Einzug gehalten.

Produkte, die im September aus Eigenproduktion lieferbar sind, sind unter anderem: Kopfsalat, Batavia, Krachsalat, Eichblattsalat, Tomaten, Cherry-Tomaten, Bohnen, Auberginen, Artischocken, Süssmais, Rüebl, Kohlrabi, Zucchetti, Fenchel, Knollensellerie, Peperoni, Krautstiel, Kartoffeln, Peterli, Radiesli, Zwiebeln und Kürbisse.

Ein Projekt von:





Antipasti-Salat

Zutaten	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Zucchini • 1 Aubergine • 3 Peperoni farbig • 1 Bund Basilikum • 5 EL Olivenöl • 3 EL Kräuteressig • Salz und Pfeffer zum Abschmecken
----------------	--

Zubereitung	<p>Zucchini, Aubergine und Peperoni in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180°C Umluft während 15 Minuten in den Ofen geben. Danach kaltstellen. Basilikum in Streifen schneiden, alles mischen und abschmecken.</p>
--------------------	---

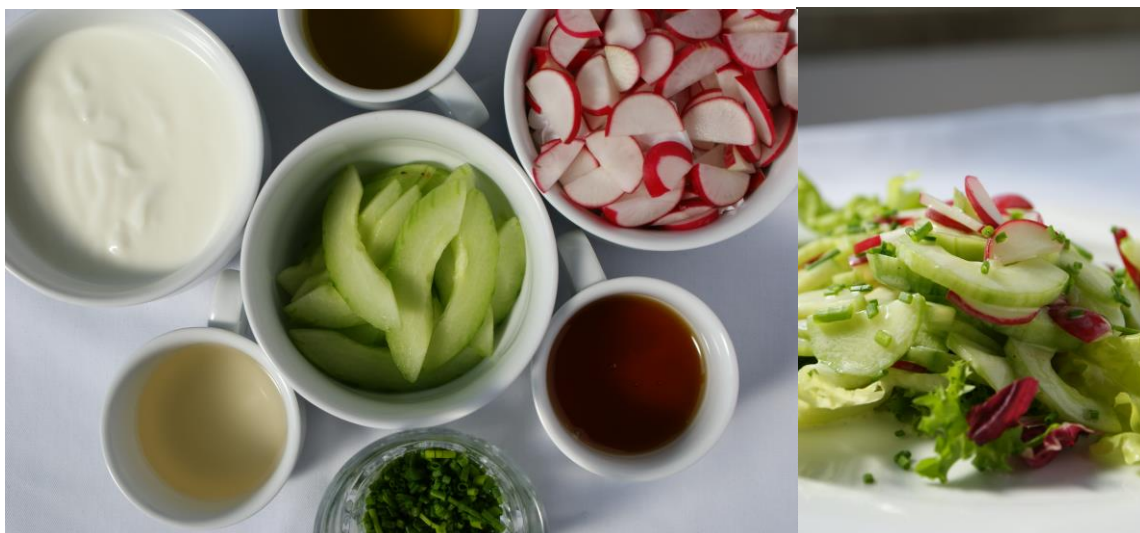
Betrieb: Personalcafeteria AH V

Thema: Regional, saisonal

Datum: September 2015

Ein Projekt von:





Gurkensalat mit Radiesli an Joghurt - Honigdressing

Zutaten	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Stk. Gurken • 1 Bund Radieschen • 1 Bund Schnittlauch • 4 dl Joghurt • 2EL Honig • Ein wenig Pfeffer
----------------	---

Zubereitung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gurken schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. 2. Radieschen waschen halbieren und in Scheiben schneiden. 3. Schnittlauch fein schneiden. 4. Joghurt und Honig zusammen mischen und über die Gurken, die Radiesli und den Schnittlauch geben. 5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
--------------------	---

Betrieb: Personalcafeteria AH V
 Thema: Klima, Nachhaltigkeit und Ernährung
 Datum: September 2015

Ein Projekt von:



Karotten-Kohlrabi Salat an Apfeldressing

Zutaten	<ul style="list-style-type: none"> • 300gr Karotten • 150gr Kohlrabi • 1 Stk Apfel • 3EL Apelessig • 5EL Olivenöl • 1 Bund Peterli • Salz und Pfeffer
----------------	--

Zubereitung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Karotten und Kohlrabi in Streifen reiben 2. Apfel mit Bircherraffel reiben 3. Peterli zerhacken 4. Alles gut mischen und abschmecken
--------------------	--

Betrieb: Personalcafeteria AH V
 Thema: Regional und saisonal
 Datum: September 2015

Ein Projekt von:



Kartoffelsalat mit Krautstiel und Kürbiskernen

Zutaten	<ul style="list-style-type: none"> • 400gr Neue Kartoffeln • 250gr Krautstiel • 50gr Kürbiskernen • 1 Stk Rotezwiebeln • 3 EL Weisser Balsamico • 5 EL Olivenöl • Salz und Pfeffer
----------------	---

Zubereitung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Kartoffeln längs halbieren in eine Schüssel geben mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Auf einem Blech mit Backpapier bei 200c für ca 15min in den Ofen bis sie Goldgelb sind. Danach abkühlen. 2. Krautstiele in Streifen schneiden und blanchieren. 3. Rote Zwiebeln fein hacken 4. Alles in eine Schüssel geben und abschmecken.
--------------------	---

Betrieb: Personalcafeteria AH V
 Thema: Regional Saisonal
 Datum: September 2015

Ein Projekt von: