



Nr. 3, August 2010

© Eglis frische Küchenkräuter AG

Werte Kundinnen und Kunden

Diese Ausgabe wollen wir grössten-

teils unserem alljährlichen saisonalen Kloostergarten widmen.

Als die ersten Versuche mit dem Anbau von Raritäten, Neuheiten

und längst Vergessenen Kräutern die ersten Erfolge zeigten, wollten wir dieser Produktlinie einen Namen geben, um sie auf dem Markt besser zu positionieren. In Anlehnung an die heilenden, aromatischen und wohlriechenden Pflanzen, die in früherer Zeit in den Klöstern angebaut wurden, war der Name Kloostergarten schnell einmal gefunden. Ein paar von uns angebauten Arten, wurden bereits im Mittelalter als Heil- oder Gewürzkraut verwendet. Andere sind noch nicht lange bekannt, oder stammen aus der Küche fremder Länder, deren Verwendung und Nutzen hierzulande nur langsam ihren Einsatz finden. Die Produktion dieser verschiedenen Kräuter und Blumen bedarf einer sehr intensiven Pflege. Mit jedem weiteren Anbaujahr wächst unser Know-how, das wir immer wieder geschickt versuchen einzusetzen.



## *Einblicke in den Kloostergarten*



Weshalb wir diesen Arbeitsaufwand nicht scheuen, und auch alljährliche Missernten neuer Produkte auf uns nehmen, liegt auf der Hand. Zusammen mit Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, wollen wir innovativ sein. Wie oft können wir Ihnen einen ausgefallenen Kundenwunsch mit dieser Vielfalt erfüllen. Sei es für einen Sternekoch oder für die Hausfrau.

Einen solchen Versuchsgarten können wir nicht kostendeckend betreiben, vielfach übersteigen schon die Pflanzungskosten den erwirtschafteten Ertrag. Als innovativer und zukunftsorientierter Betrieb ist es dennoch unsere Pflicht, neue Wege zu beschreiten. Wir hoffen, mit dem Kloostergarten Ihr Interesse geweckt zu haben und freuen uns, sie auch mit unserem Standardsortiment das ganze Jahr zu beliefern.

Die Produkte aus dem Kloostergarten sind eine Bereicherung für Küche und Gaumen.

Versuchen Sie's, ..... es macht Freude !!!

## Tipps und Verwendungsmöglichkeiten einiger Spezialitäten aus dem Klostergarten.

### Zitroneneisenkraut (*Verbena officinalis citrodora*)

Eignet sich hervorragend für Tee in Kombination mit Minze, oder für eine festliche Bowle. Auch Sirup und diverse Süßspeisen können mit diesem sehr aromatischen Kraut hergestellt werden.

Bowle: Frisches Zitroneneisenkraut, Minze, Zitronenmelisse, Orangenschale, Weisswein, Zitronensaft, Mineralwasser, Moscato, Zucker

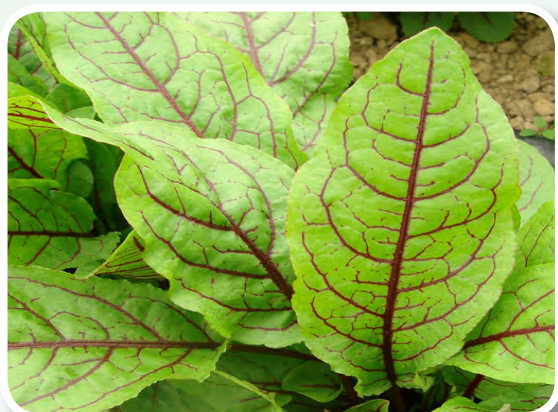


### Stevia (*Stevia rebaudiana*)

Gilt als natürlicher Süsstoff schlechthin. Die Süßkraft dieser Pflanze ist bis zu 30mal höher als bei gewöhnlichem Zucker und enthält praktisch keine Kalorien. Da die gesundheitliche Unbedenklichkeit der Steviapflanze nicht vollständig belegt ist, dürfen Blätter nicht als Lebensmittel oder zur Süßung von Lebensmitteln vermarktet werden. Mit einer Ausnahme: Stevia-Blätter dürfen als Zutat, jedoch nur in sehr kleinen Mengen, in Kräutertees verwendet werden. Ein solcher Tee darf maximal 1-2 Prozent Steviablätter enthalten. Alle anderen Anwendungen des Steviakrauts beziehungsweise Blättern sind auf Grund des Gesundheitsschutzes in der Schweiz nicht zulässig. In der EU ist die Pflanze als Lebensmittel ebenfalls nicht freigegeben. Zuckerersatz: Eignet sich hervorragend zum Süßen von Tee.

### Kapuzinerkresse (*Tropaeolum*)

Gibt als Komponente einem Blattsalat eine spezielle Note, da sowohl die Blätter wie auch die Blüten eine gute und gesunde Bereicherung für Salatvariationen sind. Besonders die in drei Farben erhältlichen Blüten (gelb, orange, rot) eignen sich optimal für kreative Tellerdekorationen.



### Blutampfer (*Rumex sanguineus*)

Der Blutampfer auch Blutsauerampfer genannt, ist sehr gesund. Die Blätter sind spürbar milder als beim nahen verwandten Sauerampfer. Eignet sich fein geschnitten, kurz mit Zwiebeln und Knoblauch angeschwitzt, hervorragend zu Fischgerichten. Ist auch zur Aromatisierung von Blattsalaten geeignet.

## Produkte-Info



## Minze (Mentha)

Die Minze, in all ihrer Vielfalt, ist über das ganze Jahr eine delikate und nützliche Begleiterin, sowohl in unserer, wie auch in der internationalen Küche. Das Spektrum an verschiedenen Minzesorten ist beinahe grenzenlos. Man spricht von bis zu 50 verschiedenen Sorten weltweit.

Minze wird praktisch auf dem ganzen Globus kultiviert. Den Wert dieser Pflanze wurde wohl zuerst in England erkannt, von dort aus sich der Anbau auf den gesamten europäischen Kontinent und Nordafrika ausgebreitet hat. Mentha ist aus internationalen Küchen nicht mehr weg zu denken.

Je nach Standort der Produktion entstehen durch Bodenbeschaffenheit, Klima und Art, unterschiedlichste optische Prägungen und Aromen. Der Verwendung dieser aussergewöhnlichen Pflanze sind keine Grenzen gesetzt.

Hier einige Arten aus unserem Sortiment:

### Standardsortiment

- Minze (Minze grün)
- Pfefferminze (Pfefferminze, englische Minze, Minze rot)

### Klostergarten

- Ananasminze
- Ananasminze panachiert
- Orangenminze
- Apfelminze
- Krause Minze
- Schokoladenminze



*Bowle*

Minze, Zitroneneisenkraut, Zitronenmelisse, Orangenschale, Weisswein, Mineralwasser, Moscato und Zucker etwa sechs Stunden kalt stellen. Als Zugabe vor dem Servieren ein paar Blätter Goldmelisse begeben.



*Tee*

Frische Minze und ein wenig Zitronenmelisse mit kochendem Wasser übergossen. Zehn Minuten ziehen lassen. Im Sommer kalt serviert ein wunderbar erfrischendes Getränk.



*Dessert*

Apfelsorbet nappiert mit einer süssen Minzsauce. Dazu ein paar Grapefruitfilets, dekoriert mit Goldmelissenblüten.

## Wissenswertes

Parakresse ( *Spilanthes oleracea* L. )

Vorab sei geklärt, trotz ihres Namens hat die Parakresse (auch Sechuan Buttons genannt) optisch überhaupt nichts mit der in der Küche bekannten Kresse gemeinsam. Falls Sie in der Vergangenheit nach einer Mahlzeit das Gefühl einer betäubenden Wirkung der Mundschleimhäute feststellten, kamen Sie höchst wahrscheinlich in den Genuss dieser einzigartigen Pflanze.

Beim Verzehr beginnen die Blütenteile auf der Zungenspitze zu prickeln. Dann entfaltet sich der Geschmack im ganzen Mund. Sie werden rasch eine Art taubes Gefühl an Wangen und Zunge bemerken, Speichelproduktion wird stark gesteigert, was sich nach kurzer Zeit wieder entspannt.

Wo *Spilanthes* ihren Ursprung hat, ist man sich in der Botanikerwelt nicht ganz einig. Meist wird Südamerika als Heimat bezeichnet, andere sehen den Ursprung auf Madagaskar. Inzwischen wird die Pflanze auch in Europa kultiviert.

Im englischen Sprachraum spricht man von «toothache plant» was so viel wie Zahnwehpfanze heisst. Erklärt sich aus der lokalanästhetischen Wirkung der Alkamid-Inhaltsstoffe, die bei Zahnschmerzen zu einer kurzzeitigen, schmerzstillenden Wirkung führen.

Die verwendeten Pflanzenteile sind bevorzugt Blätter und die dekorativen Blütenkörbchen.



Bei der Verwendung in der Küche sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Für kreative Köche könnte sich mit dem Gebrauch dieses einzigartigen Produkts eine neue Galaxie öffnen. Sei es als dezente Beigabe in Salaten oder als Optimierung von Süßspeisen.

Auch dekorativ gibt diese geheimnisvolle Pflanze einiges her. Wer sich versteht im kreieren von Cocktails, sollte unbedingt mal einen Versuch riskieren mit der Parakresse. Dank unserer guten Beziehungen mit holländischen Produzenten, können wir Ihnen dieses Produkt auch im Winter anbieten.

Ausprobieren, experimentieren und geniessen.



## Persönliches

Ich möchte Ihnen unter dieser Rubrik Herrn Michel Pfarrer vorstellen. Er stieg bei uns als klassischer Quereinsteiger ein. Als gelernter Tiefbauzeichner trat er vor fast 9 Jahren in unserer Firma eine Stelle als Chauffeur an und ging danach durch eine „harte Schule“.

Herr Pfarrer ist in unseren Betrieb hineingewachsen, und durch sein grenzenloses Engagement ein Teil des Kaders geworden. Seine Loyalität zum Betrieb, seine Sprachkenntnisse und die durch ihn aufgebauten Beziehungen (auch International), haben uns den Entscheid leicht gemacht, ihn zum Stellvertretenden Geschäftsleiter zu befördern.

Er ist an der Seite von Adrian und Stefan Egli eine echte Stütze. Wir möchten uns an dieser Stelle für seine Solidarität recht herzlich bedanken.

„Merci Mischu“

Herr Pfarrer ist Leiter Warenbeschaffung Inland wie Import, Disposition und Packraum-Organisation.

Ihr Hans Ulrich Egli



## Rezept

### Eglifilet auf einem Lauch/Fenchelsockel



- Zutaten für 2 Personen
- Eglifilet ca 14 Stk
- 100g Fenchel
- 200g Lauch
- Zwiebeln gehackt
- Zitronensaft
- Olivenöl
- 1/2 dl Bouillon
- 1dl Weisswein
- Dill gezupft
- Salz Pfeffer

Zubereitung:

Fenchel und Lauch in Streifen schneiden, anschliessend blanchieren.

Gemüse mit Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen und mit Weisswein ablöschen, Bouillon dazu giessen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam gar dünsten. Vor dem Anrichten gezupfter Dill dazugeben. Eglifilets ungewürzt in heissem Butterschmalz sautieren.

Eine Minute braten pro Seite bei starker Hitze reicht ausreichend. Würzen Sie den Fisch erst wenn er in der Pfanne liegt, so verhindern Sie frühzeitiges Austreten von Flüssigkeit und das Bratgut bleibt wunderbar saftig. Am Schluss mit ein wenig Zitronensaft beträufeln. Nach Belieben mit frischen Küchenkräuter dem Gericht seine ganz spezielle Note verleihen, findet bei jedem Gast Anklang.

Tipp: Beim Braten von Fisch, immer zuerst die Seite ohne Haut anbraten. (Verhindert dass sich der Fisch zusammenwölbt)

Dazu empfehlen wir Ihnen einen gemischten Trockenreis.

*e Guete...!*