

YOUR UNIQUE MASTERCLASSES IN THE SWISS CAPITAL

---

INNOVATIVE • MEMORABLE • CASUAL

# SUSHI

## BUT SWISS



CULINARY  
MOMENTS

S

T

Z

THE GRAIN - AARE RIIS & RISO NOSTRANO TICINESE 1

2 THE FISH - SWISS, SUSTAINABLE, BIANCHI !

3 THE VEGE - SEELAND ANBAU BY FAM. JOHNER

TEMPURA - TOPPED WITH "SIMPERL`S" 4

5 RECIPES - TEMPURA & JAPANISCHE BÄRLAUCH - MISO MAYONNAISE

RECIPES - SWISS SUSHI-ZU&REIS 6

RECIPES - HÜTTENKÄSE & TERIYAKI CRÈME 7

8 RECIPES - ALPEN ZANDERKNUSPERLI - BACKTEIG

RECIPES - ZITRONEN KAPER MAYONNAISE 9

10 RECIPES - PIKANTES SWISS LACHS TARTAR

RECIPES - SÜSS & SAURER HOKKAIDO KÜRBIS 11

12 RECIPES - SWISS SAKE COCKTAILS

GOOD TO KNOW - WASABI 13

14 GOOD TO KNOW - SUDACHI

GOOD TO KNOW - SAKE 15



GOOD TO KNOW - SHARI 16

17

ACKNOWLEDGEMENT & INFORMATION



## THE GRAIN - AARE RIIS & RISO NOSTRANO TICINESE

1



DER AARE RIIS, GEBOREN IM JAHRE 2023, IST DER JÜNGERE BRUDER DES RIZ DU VULLY. WIR, FAMILIE GUILLOD AUS DEM VULLY, PIONIERE DES REISANBAUS NÖRDLICH DER ALPEN, WOLLTEN NICHT ALLES AUF EINE KARTE SETZEN. WIR HATTEN DIE MÖGLICHKEIT, EIN NEUES REISFELD IM BERNER SEELAND ANZULEGEN, DAS 20 KM VON UNSEREM BETRIEB ENTFERNT LIEGT. TRETET EIN PROBLEM IN DER KULTUR AN EINEM STANDORT AUF, IST DAS RISIKO GERING, DASS ES DAS GLEICHE PROBLEM AN EINEM ANDEREN STANDORT GIBT. DAHER ENTSCHIEDEN WIR UNS, AUCH REIS IN KAPPELEN BEI AARBERG ANZUBAUEN. UNSER REISFELD IST EIN FEUCHTGEBIET, WELCHES WATTVÖGEL, FRÖSCHE UND LIBELLEN LEBENSRAUM BIETET UND SOMIT DIE BIODIVERSITÄT FÖRDERT. NATÜRLICH PESTIZIDFREI.

DIE SORTE 'NANA' STAMMT URSPRÜNGLICH VON DER INSEL HOKKAIDO IN JAPAN. DA DIE KLIMATISCHEN BEDINGUNGEN DORT ÄHNLICH SIND WIE BEI UNS, GEDEIHT DIESE SORTE AUCH NÖRDLICH DER ALPEN. NACH DEM KOCHEN ENTFALDET SEIN RUNDEN KORN EIN FEINES AROMA MIT EINER GEWISSEN SÜSSE. DIE TEXTUR IST LEICHT KLEBRIG. DER GEKOCHTE REIS KANN WARM ODER KALT GEGESSEN WERDEN.



DER RISO NOSTRANO TICINESE "LOTO", ANGEBAUT IM MALERISCHEN TESSIN, STAMMT VON TERRENI ALLA MAGGIA, DEM FÜHRENDEN SCHWEIZER REISSPEZIALISTEN.

DIESER BETRIEB IST BEKANNT DAFÜR, DER ERSTE IN DER SCHWEIZ ZU SEIN, DER ZU 100% SCHWEIZERISCHEN REIS ANBAUT. SIE NUTZEN EINE TROCKENANBAU-METHODE, BEI DER DIE PFLANZEN NUR BEI BEDARF BEWÄSSERT WERDEN, WAS WASSER SPART UND SEIT ÜBER 20 JAHREN FÜR DEN UNVERWECHSELBAREN GESCHMACK DES RISOTTOS SORGT. DIE FELDER, IN DER NÄHE EINES NATURSCHUTZGEBIETES AM LAGO MAGGIORE GELEGEN, BIETEN RISOTTO-REIS VON HÖCHSTER QUALITÄT, BEI DEM MAN DIE SCHWEIZER EXCELLENZ SCHMECKT. ER EIGNET SICH AUCH HERVORRAGEND FÜR SUSHI ZUBEREITUNGEN.





Est. 1881

## THE FISH - SWISS, SUSTAINABLE, BIANCHI !

1



### SWISS LACHS

pure alpine salmon 

IN DER KREISLAUFANLAGE FÜR LACHSE, EINE DER TECHNISCH FORTSCHRITTLICHSTEN UND ANSPRUCHSVOLLSTEN FORMEN DER AQUAKULTUR, WIRD DAS WASSER SIEBENFACH GEFILTERT, UND DIE NÄHRSTOFFREICHEN RÜCKSTÄNDE WERDEN ZU BIOGAS VERARBEITET. DER LACHS, AUFGEZOGEN IN FRISCHEM BERGWASSER OHNE DEN EINSATZ VON CHEMIKALIEN ODER ANTIBIOTIKA, IST EIN BEISPIEL FÜR FRISCHE UND GESUNDHEIT, DAS DIE UMWELT ODER ÖKOsysteme NICHT BELASTET.

DER EINSATZ GESCHLOSSENER KREISLAUFANLAGEN VERHINDERT DAS ENTKOMMEN VON FISCHEN UND DEN BEDARF AN UMWELTSCHÄDIGENDEN CHEMIKALIEN ODER ANTIBIOTIKA. DIESE TECHNOLOGIE GILT ZWAR ALS DIE ANSPRUCHSVOLLSTE IN DER AQUAKULTUR, IST ABER BESONDERS RESSOURCENSCHONEND UND REDUZIERT DEN FRISCHWASSERBEDARF AUF NUR 2%. DAS ERGEBNIS IST EIN LACHS, DER NICHT NUR NACHHALTIGER, SONDERN AUCH GESCHMACKLICH ÜBERLEGEN IST.



AlpenZander 

2

DER ALPENZANDER ERHÄLT SEINEN NAMEN, WEIL ER IM WALLIS, IM HERZEN DES ALPINEN WASSERSCHLOSSES DER SCHWEIZ, GEZÜCHTET WIRD.

HIER GEDEIHT DER REGIONALE FISCH INNERHALB VON ETWAS MEHR ALS EINEM JAHR ZU VOLLER GRÖSSE UND ENTWICKELT SEINE BESONDERE FRISCHE DURCH DAS REINE BERGQUELLWASSER. SEIT DER GRÜNDUNG IM KANTON BERN IM JAHR 2015 VERFOLGT SWIFISH DAS ZIEL, HOCHQUALITATIVEN ZANDER FÜR DEN SCHWEIZER MARKT ZU PRODUZIEREN, STETS MIT EINEM FOKUS AUF DAS WOHLERGEHEN DER TIERE.





## THE VEGE - SEELAND ANBAU BY FAMILIE JOHNER

1



### *Seeland-Märli*

JOHNER SEELAND-MÄRLI. LANDWIRTSCHAFT AUS LEIDENSCHAFT.

WIR SIND EIN KLEINER FAMILIENBETRIEB IN DER VIERTEN GENERATION, DER AUF RUND 20 HEKTAREN GEMÜSE, GETREIDE UND KARTOFFELN ANBAUT. AUSSERDEM BEWIRTSCHAFTEN WIR 21 AREN HOCHTUNNELS, IN DENEN WIR GURKEN, TOMATEN UND AUBERGINEN ANPFLANZEN.

WIR VERKAUFEN UNSER GEMÜSE IM EIGENEN HOFLADEN UND WÖCHENTLICH AUF DEM MARKT IN BERN UND OSTERMUNDIGEN. IM FRÜHJAHR VERKAUFEN WIR JUNGPFANZEN AB HOF, UND IM DEZEMBER TANNENBÄUME AB HOF.

WIR PRODUZIEREN DIVERSE KARTOFFELSORTEN, KÖRNERMAIS, GERSTE UND IP-SUISSE WEIZEN. UNSER GETREIDE LIEFERN WIR AN DIE MÜHLE RYTZ IN BIBER





## TEMPURA - TOPPED WITH "SIMPERL`S"

1



AM 1. MÄRZ 1999 HABEN JOSEF UND URSULA SIMPERL IM VOLG-MARKT IN OSTERMUNDIGEN DEN SCHRITT IN DIE SELBSTÄNDIGKEIT GEWAGT UND IM SHOP-IN-SHOP-SYSTEM DIE METZGEREIABTEILUNG EIGENSTÄNDIG GEFÜHRT. SCHON BALD HAT JOSEF SIMPERL MIT DEM BELIEFERN VON RESTAURANTS EIN ZWEITES STANDBEIN AUFGEBAUT; DIE ENGROS-ABTEILUNG WAR GEBOREN.

IM SOMMER 2002 SIND WIR INS BERNER EGGHÖLZLI UMGEZOGEN UND IM MAI 2007 KÖNNTEN WIR AM HEUTIGEN STANDORT AN DER DORFSTRASSE 10 IN GÜMLIGEN UNSERE MODERNEN, AUF UNSERE BEDÜRFNISSE ZUGESCHNITTENEN RÄUMLICHKEITEN ÜBERNEHMEN. UM UNS VOLL AUF UNSER KERNGESCHÄFT, DAS BELIEFERN VON RESTAURANTS, HEIMEN, KITAS ETC ZU KONZENTRIEREN, HABEN WIR 2012 UNSER DETAILGESCHÄFT GESCHLOSSEN.

HEUTE PROFITIEREN WIR VON EINER GERÄUMIGEN INFRASTRUKTUR, DIE UNS ERLAUBT MARKTGERECHT EINZUKAUFEN, UNKOMPLIZIERTE ABLÄUFE ZU GENERIEREN UND SO KONSTANT GUTE QUALITÄT ZU GARANTIEREN.

"FÜR UNSERE JAPANISCHEN TEMPURA ZUBEREITUNGEN MIT SCHWEIZER TOPPINGS VERWENDEN WIR EMMENTALER UND WALLISER TROCKENFLEISCH VON BESTER QUALITÄT. WIR SCHÄTZEN UNS GLÜCKLICH EINEN STARKEN LOKALEN PARTNER WIE DIE METZGEREI SIMPERL AN UNSERER SEITE ZU WISSEN UND SO UNSERE GÄSTE BEGEISTERN ZU KÖNNEN": STEPHAN BENKENDORFF.

CATEGORY APÉRO  
 SERVES 4  
 PREP TIME 15  
 COOKING TIME 15  
 ALLERGIES GLUTEN



## RECIPES - TEMPURA & JAPANESE BÄRLAUCH MAYONNAISE

### THE INGREDIENTS

120 ML	ICE WATER
1 PCS.	WHOLE EGG
100 GR	WHEAT FLOUR
100 GR	CORN STARCH
1 PINCH	SALT
10 ML	SUDACHI OR CALAMANSI JUICE
1 FRUIT	SUDACHI OR LIME ZEST
	SUNFLOWER OR PEANUT OIL
200 GR	JAPANESE MAYONNAISE (KEWPIE BRAND)
100 GR	WILD GARLIC
20 GR	LIGHT MISO PASTE
1 FRUIT	LEMON JUICE
1 FRUIT	LEMON ZESTE

# S

1

MIX THE WHEAT FLOUR, CORN STARCH & SALT.

# N

MIX THE ICE WATER WITH THE EGG, CITRUS JUICE & ZESTE AND COMBINE WELL WITH THE FLOUR MIX.

2

# O

3

DO NOT MIX THE TEMPURA BATTER FOR TOO LONG. A FEW LUMPS ARE OKAY.

# T

DREDGE YOUR VEGETABLE WITH A BIT OF CORN STARCH. DIP LIGHTLY IN THE TEMPURA BATTER AND FRY CRISPY IN SUNFLOWER OR PEANUT OIL AT A TEMPERATURE BETWEEN 180 & 190 DEGREES CELSIUS.

4

# I

5

IN OUR CASE WE USE LOCAL, SEASONAL CABBAGES, PARSNIPES & CARROTS. BUT FEEL FREE TO USE THE VEGETABLE OR EVEN FRUITS OF YOUR LIKING. NO LIMITS!

# R

6

SEASON YOUR VEGETABLE TEMPURA WITH A PINCH OF SALT, AND IF YOU LIKE A BIT OF HEAT, WITH TOGARASHI. A JAPANESE CHILI SEASONING.

# E

FOR THE WILD GARLIC - MISO MAYONNAISE BLANCH THE WILD GARLIC IN BOILING SALT WATER FOR 10 SEC.. THEN SHOCK IN SALTED ICE WATER. REMOVE & SQUEEZE OUT ALL THE WATER.

7

# T

8

ADD MAYONNAISE, BLANCHED WILD GARLIC, MISO PASTE, CITRUS JUICE & ZESTE INTO A TALL CONTAINER AND MIX WELL WITH A HAND BLENDER. SEASON TO TASTE WITH SALT.





## RECIPES - SWISS SUSHI - ZU

CATEGORY  
 SERVES 4  
 PREP TIME 5  
 COOKING TIME 10  
 ALLERGIES NONE  
 THE BASE

## THE INGREDIENTS

90 ML SCHWEIZER WALDBLÜTEN BALSAM ESSIG MANUFAKTUR "VOM FASS"  
 30 ML WALLISER FENDANT WINE  
 30 GR SUGAR  
 10 GR SALT

# THE DIRECTIONS

1 BRING THE WALLISER FENDANT ONCE TO A BOIL. REMOVE FROM THE HEAT AND DISSOLVE THE SUGAR IN IT.

2 ONCE THE WINE - SUGAR MIXTURE REACHES ABOUT 50 DEGREES CELSIUS ADD THE SWISS VINEGAR AND SEASON WITH SALT.

3 MARINADE THE COOKED, STILL WARM, SUSHI RICE IN A BOWL WITH THE WARM MARINADE AND SET ASIDE COVERED WITH A WET KITCHEN CLOTH UNTIL USING.

4 STORE THE MARINADED RICE AT ROOM TEMPERATURE.

5 NOTE: SEE PAGE 16 FOR THE PERFECT RICE COOKING PROCEDURE AND RECIPE

# RECIPES - HÜTTENKÄSE & TERIYAKI CRÈME



CATEGORY NIGIRI  
SERVES 4  
PREP TIME 10  
COOKING TIME 15  
ALLERGIES GLUTEN · DAIRY

## THE INGREDIENTS

- 200 GR HÜTTENKÄSE
- 2 GR XANTHAN BINDING AGENT
- 30 ML TERIYAKI SAUCE
- KIKKOMAN
- 1 FRUIT ORANGE JUICE
- 1 FRUIT ORANGE ZEST
- 1 PCS. STAR ANIS
- CORN STARCH
- WATER
- 50 GR CHIVES CHOPPED

## THE DIRECTIONS

- 1 FOR THE HÜTTENKÄSE CRÈME MIX THE CHEESE WITH A HANDBLENDER WHILE SLOWLY ADDING THE XANTHAN POWDER. ONCE COMBINED SET ASIDE IN A PIPING BAG OR SQUEEZE BOTTLE. NO LUMPS WANTED.
- 2 FOR THE TERIYAKI GLAZE ADD THE SAUCE WITH THE JUICE & ZEST OF ONE ORANGE AND ONE WHOLE STAR ANIS TO A SMALL POT AND BRING TO A BOIL.
- 3 MIX A TEASPOON OF CORN STARCH WITH THE SAME AMOUNT OF WATER AND THICKEN THE BOILING TERIYAKI SAUCE WITH IT. YOU ARE LOOKING FOR A SIRUPY CONSISTENCY.
- 4 TAKE THE SAUCE OFF THE HEAT, REMOVE THE STAR ANIS, BLEND AND STRAIN THRU A FINE SIEVE. SET ASIDE IN A PIPING BAG OR SQUEEZE BOTTLE.
- 5 FOR THE FLAMED SHAKE NIGIRI PIPE ALTERNATE STRIPES OF HÜTTENKÄSE CRÈME AND TERIYAKI GLAZE ON TOP OF THE FISH AND GARNISH WITH FINELY CHOPPED CHIVES.



CATEGORY NIGIRI  
 SERVES 6  
 PREP TIME 15  
 COOKING TIME 10  
 ALLERGIES GLUTEN · DAIRY

## RECIPES - ALPEN ZANDER KNUSPERLI - BACKTEIG

### THE INGREDIENTS

150 GR WHEAT FLOUR  
 150 ML KIRIN ICHIBAN BEER  
 20 GR KIZAMI NORI STRIPES  
 2 PCS. EGG YOLK  
 2 PCS. EGG WHITE  
 20 GR COLD BUTTER CUBES  
 1 PINCH SALT

# THE DIRECTIONS

1 WHISK THE EGG WHITES TILL FOAMY AND SET ASIDE.

2 MIX THE KIRIN BEER WITH THE EGG YOLKS AND SALT. SLOWLY WHILE STYRING ADD THE FLOUR FIRST THEN THE KIZAMI NORI. MIX TILL WELL COMBINED. NO LUMPS WANTED.

3 ADD THE COLD BUTTER CUBES (NOT LARGER THAN 1CM) TO THE BATTER AND MIX LOOSELY.

4 IN THE END CAREFULLY FOLD IN THE EGG WHITES AND STORE THE BATTER CHILLED.

5 FOR THE FRIED PIKE PERCH NIGIRI TOPPING DRY THE FISH FILETS, CUT INTO NIGIRI SIZE, TAP DRY, SEASON WITH SALT, DREDGE IN FLOUR AND DIP INTO THE BATTER. FRY IN SUNFLOWER OR PEANUT OIL AT ABOUT 175 DEGREES CELSIUS TILL GOLDEN CRISP. SEASON WITH SALT & SPINACH POWDER.

CATEGORY  
SERVES  
PREP TIME  
COOKING TIME  
ALLERGIES

NIGIRI  
6  
5  
10  
NONE



## RECIPES - ZITRONEN KAPER MAYONNAISE

### THE INGREDIENTS

200 GR JAPANESE MAYONNAISE  
2 GR XANTHAN BINDING AGENT  
10 ML KAPER JUICE  
10 ML LEMON JUICE  
1/2 FRUIT LEMON ZEST  
TO TASTE SALT  
TO TASTE PEPPER BLACK

## THE DIRECTIONS

1

COMBINE ALL INGREDIENTS EXCEPT XANTHAN IN A MEASURING JAR.

2

WHILE MIXING WITH A HANDBLENDER SLOWLY ADD THE XANTHAN POWDER. MIX TILL SMOOTH AND FREE OF LUMPS.

3

SEASON THE LEMON MAYONNAISE WITH SALT & FRESHLY GROUND BLACK PEPPER TO YOUR LIKING.

4

THIS SAUCE GOES WELL WITH FRIED FISH OR CHICKEN. STORE CHILLED.





MAKI 6  
 SERVES 15  
 PREP TIME 10  
 COOKING TIME  
 ALLERGIES NUTS

## RECIPES - PIKANTES SWISS LACHS TARTAR

### THE INGREDIENTS

400 GR SWISS LACHS FILET  
 30 GR SHALLOTS CHOPPED  
 1 EL CORIANDER  
 1 EL CHIVES  
 1 FRUIT LIME ZEST  
 20 GR LIGHT MISO PASTE  
 TO TASTE SRIRACHA SAUCE  
 20 ML CALAMANSI JUICE  
 10 ML SOYA SAUCE  
 10 ML MIRIN RICE WINE  
 2 EL TOASTED SUSHI RICE  
 10 ML CASHEW OIL

# THE DIRECTIONS

**1** CUT THE BONE - AND SKINLESS SALMON FILET INTO 0.3 CM CUBES AND SET ASIDE CHILLED. CHOP CHIVES FINELY. CHOP CORIANDER INCLUDING THE STALKS FINELY. SET THE HERBS ASIDE.

**2** IN A BOWL MARINADE THE SALMON WITH THE CASHEW OIL FIRST. THAT AVOIDS DENATURE BY THE ACIDS.

**3** MIX THE FOLLOWING WELL: LIME ZEST, MISO PASTE, SRIRACHA, CALAMANSI JUICE, SOYA, MIRIN AND MARINADE THE FISH WITH IT.

**4** ADD THE CHOPPED HERBS TO THE TARTAR AND SESAON WITH SALT AND TOASTED RICE POWDER TO TASTE.

**5** RESERVE THE TARTAR IN A PIPING BAG TO GARNISH YOUR FRIED CUCUMBER MAKI ROLL WITH IT.

**6** THE TARTAR CAN BE ALSO ENJOYED ON IT'S OWN OR WITH A SIDE OF SHRIMP CRACKERS.

CATEGORY URA - MAKI  
SERVES 6  
PREP TIME 15  
COOKING TIME 10  
ALLERGIES NONE



## RECIPES - SÜSS & SAURER HOKKAIDO KÜRBIS

### THE INGREDIENTS

1 KG HOKKAIDO PUMPKIN  
250 ML RICE VINEGAR  
100 ML MIRIN RICE WINE  
100 ML WATER  
100 G CAN SUGAR  
3 PCS. GARLIC SLICED  
50 GR GINGER SLICED  
3 PCS. BAYLEAF  
1PCS. PEPPERONCINI SLICED  
30 GR MUSTARD SEEDS  
10 GR PEPPERCORN BLACK  
0.5 BUNCH LEMON THYME

## THE DIRECTIONS

1 IN A MEDIUM SIZE POT TOAST ALL THE DRY SPICES AND DEGLAZE WITH THE LIQUIDS RIGHT AFTER.

2 ADD THE REMAINING INGREDIENTS EXCEPT THE PUMPKIN AND BRING TO A BOIL. REMOVE FROM THE HEAT AND LEAVE TO INFUSE OVERNIGHT IN THE FRIDGE.

3 CUT THE PEELED, DESEEDED PUMPKIN INTO STICKS. REHEAT THE PICKLING SOLUTION ONCE AGAIN AND POUR OVER THE PUMPKIN. LEAVE TO COOLDOWN TO ROOM TEMPERATURE AND STORE VACUUM PACKED.





CATEGORY  
 SERVES 1  
 PREP TIME 5  
 "MIXING" TIME 5  
 ALLERGIES NONE

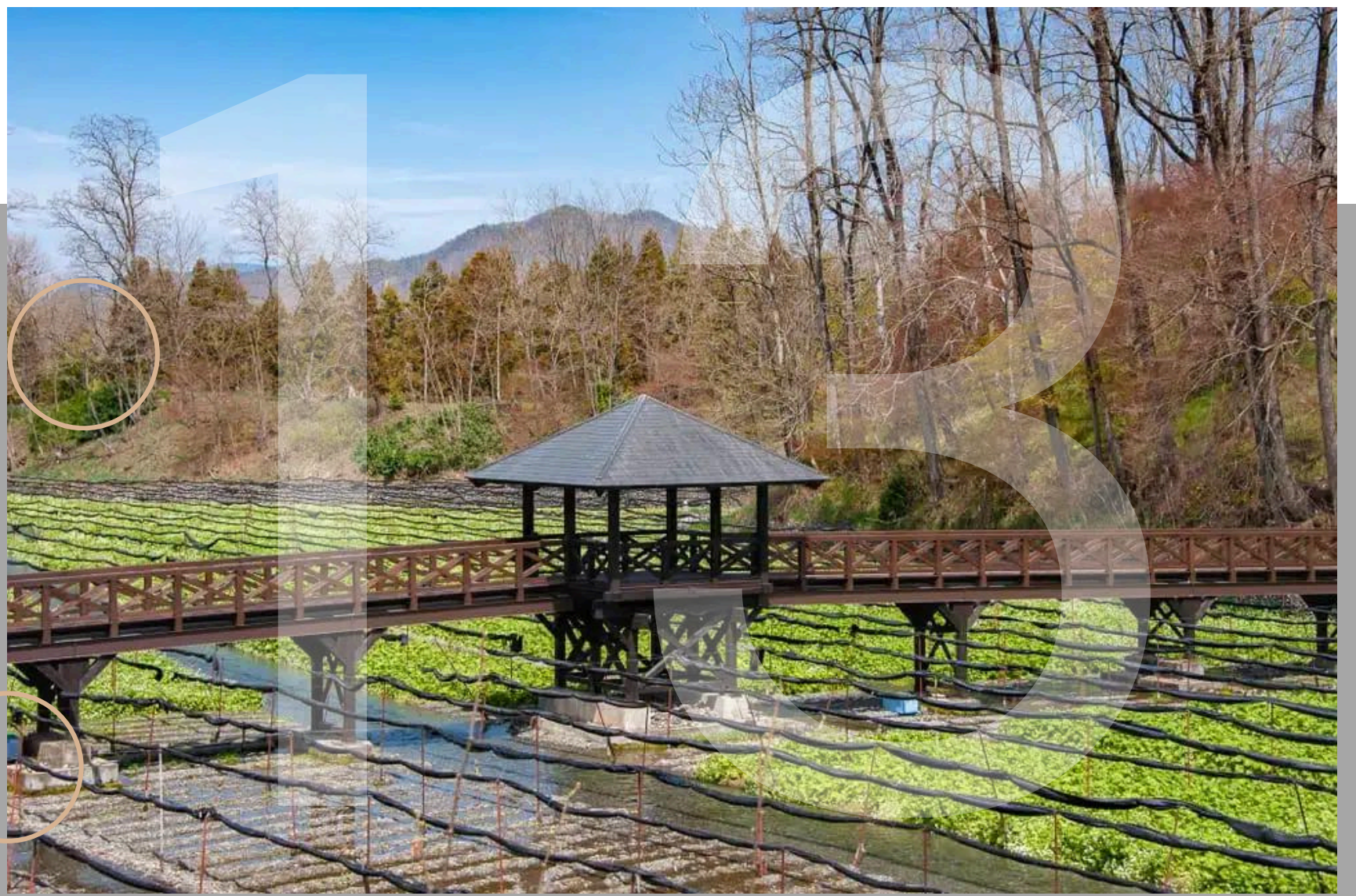
# RECIPES - SWISS SAKE SPRITZ

## THE INGREDIENTS

- 5 CL SAKE CHOYA BRAND
- 5 CL PROSECCO
- 1 CL LEMON JUICE
- 1.5 CL BOLS ELDERFLOWER
- 2 CL SPARKLING WATER
- 1 CL SIMPLE SIRUP MADE FROM BROWN SUGAR
- 1 PCS. LEMON TWIST
- 2 STALK LEMON THYME

# THE DIRECTIONS

- 1 IN A SHAKER WITH ICE CUBES STIR TOGETHER SAKE, LEMON JUICE, ELDERFLOWER SIRUP & SIMPLE SIRUP (1:1 WATER & BROWN SUGAR) TILL WELL COMBINED AND CHILLED.
- 2 POUR THE SAKE BASE INTO A CHILLED MARTINI GLAS.
- 3 TOP UP THE DRINK WITH SPARKLING WATER AND PROSECCO
- 4 RUB THE GLAS RIM WITH ONE STALK OF ALPINE LEMON THYME AND USE THE SECOND ONE ALONG WITH THE LEMON TWIST AS A GARNISH.
- 5 YOU CAN ALSO REPLACE THE ELDERFLOWER SIRUP WITH CHERRY BLOSSOM SIRUP AND GHARNISH WITH SAKURA CRESS INSTEAD OF THYME



## GOOD TO KNOW - WASABI

1

**GESCHICHTLICHES:** WASABI WIRD SEIT JAHRHUNDERTEN IN JAPAN ANGEBAUT UND VERWENDET. URSPRÜNGLICH WURDE ES VERWENDET, UM BAKTERIEN IN ROHEM FISCH ZU BEKÄMPFEN, BEVOR DIE KÜHLMÖGLICHKEITEN SO WEIT ENTWICKELT WAREN WIE HEUTE. ES WURDE AUCH WEGEN SEINER MEDIZINISCHEN EIGENSCHAFTEN GESCHÄTZT, WIE DER REINIGUNG DER NASE UND DER FÖRDERUNG DER VERDAUUNG.

**HERKUNFT:** WASABI, AUCH BEKANNT ALS JAPANISCHER MEERRETTICH, STAMMT AUS DER FAMILIE DER BRASSICACEAE, ZU DER AUCH SENF, MEERRETTICH UND KOHL GEHÖREN. ES WIRD HAUPTSÄCHLICH IN FEUCHTEN BERGREGIONEN JAPANS ANGEBAUT, INSBESONDERE IN DEN GEBIETEN ENTLANG DER FLÜSSE UND BÄCHE

**SPEZIELLE EIGENSCHAFTEN:** DIE SCHÄRFE VON WASABI UNTERSCHIEDET SICH VON DER VON CHILISCHOTEN. WASABI HAT EINE SCHÄRFENDE WIRKUNG, DIE SCHNELL DURCH DIE NASE STEIGT UND OFT ALS „NASENREINIGEND“ BESCHRIEBEN WIRD. ES VERURSACHT EIN PRICKELNDES GEFÜHL, DAS SICH VON DER LANGANHALTENDEN SCHÄRFE VON CHILISCHOTEN UNTERSCHIEDET. DIE SCHÄRFE VON WASABI KOMMT VON VERBINDUNGEN WIE ALLYLISOTHIOCYANAT. WASABI HAT AUCH EINIGE GESUNDHEITLICHE VORTEILE, DA ES ANTIOXIDATIVE EIGENSCHAFTEN HAT UND EINIGE STUDIEN DARAUF HINDEUTEN, DASS ES ANTIMIKROBIELLE EIGENSCHAFTEN BESITZEN KÖNNTE.

**VERWENDUNG:** WASABI WIRD NORMALERWEISE ALS WÜRZMITTEL ZU SUSHI UND SASHIMI SERVIERT. ES WIRD IN KLEINEN MENGEN DIREKT AUF DEN FISCH ODER AUF DIE SEITE DES TELLERS GELEGT UND DANN IN DIE SOJASAUCE GETAUCHT. IN DER JAPANISCHEN KÜCHE WIRD WASABI AUCH FÜR GERICHTE WIE SOBA-NUDELN, UDON-NUDELN UND VERSCHIEDENE ARTEN VON SUPPEN VERWENDET. ES KANN AUCH ALS ZUTAT IN MARINADEN, DRESSINGS UND SAUCEN VERWENDET WERDEN. ES IST WICHTIG ZU BEACHTEN, DASS ECHTER WASABI, DER AUS DER WURZEL DER WASABI-PFLANZE HERGESTELLT WIRD, TEUER IST UND OFT DURCH GÜNSTIGERE ALTERNATIVEN ERSETZT WIRD, DIE AUS MEERRETTICH, SENF UND GRÜNEM LEBENSMITTELFARBSTOFF HERGESTELLT WERDEN.

WASABI IST IN PASTEN ODER PULVER FORM GUT ERHÄLTlich IN AUSGEWÄHLTEN ASIA SHOPS. AUCH FRISCH IST ER IN DER SCHWEIZ UNTER GOURMETDEPOT.CH VERFÜGBAR.



## GOOD TO KNOW - SUDACHI

1

**GESCHICHTLICHES:** DIE GENAUE HERKUNFT VON SUDACHI IST NICHT GENAU BEKANNT, ABER DIE FRUCHT WIRD SEIT LANGEM IN DER JAPANISCHEN KÜCHE VERWENDET. ES WIRD ANGENOMMEN, DASS SUDACHI SEIT DEM 17. JAHRHUNDERT IN JAPAN KULTIVIERT WIRD. IN DER VERGANGENHEIT WURDE SUDACHI VOR ALLEM IN DER REGION UM DIE STADT TOKUSHIMA ANGEBAUT, ABER HEUTE WIRD ES IN VERSCHIEDENEN TEILEN JAPANS ANGEBAUT, OBWOHL DIE PRODUKTION IMMER NOCH HAUPTSÄCHLICH AUF DIE TOKUSHIMA-PRÄFEKTUR KONZENTRIERT IST. SUDACHI HAT EINE WICHTIGE ROLLE IN DER KOCHKUNST VON TOKUSHIMA UND IST EIN SYMBOL FÜR DIE REGIONALE KÜCHE GEWORDEN.

AUFGRUND SEINES EINZIGARTIGEN GESCHMACKS UND SEINER VIELSEITIGEN VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN IST SUDACHI ZU EINEM BELIEBTEN BESTANDTEIL DER JAPANISCHEN KÜCHE GEWORDEN UND WIRD VON KÖCHEN UND FEINSCHMECKERN GLEICHERMASSEN GESCHÄTZT.

**HERKUNFT UND ANBAU:** SUDACHI (CITRUS SUDACHI) IST EINE ZITRUSFRUCHT, DIE HAUPTSÄCHLICH IN DER TOKUSHIMA-PRÄFEKTUR AUF DER INSEL SHIKOKU IN JAPAN ANGEBAUT WIRD. DIE FRUCHT WÄCHST AN IMMERGRÜNEN BÄUMEN UND HAT EINE ÄHNLICHE GRÖSSE WIE EINE LIMETTE, OBWOHL SIE IM AUSSEHEN EHER EINER GRÜNEN MANDARINE ÄHNELT.

**GESCHMACK UND VERWENDUNG:** DER GESCHMACK VON SUDACHI IST ZITRUSARTIG UND ERFRISCHEND, MIT EINER GEWISSEN SÄURE, DIE JEDOCH WENIGER INTENSIV IST ALS DIE VON ZITRONEN ODER LIMETTEN. SUDACHI WIRD OFT ALS WÜRZMITTEL VERWENDET, UM DEN GESCHMACK VON GERICHTEN ZU VERBESSERN. SEIN SAFT WIRD HÄUFIG IN DIPS, SAUCEN, DRESSINGS, MARINADEN UND SUPPEN VERWENDET. AUCH DAS FRUCHTFLEISCH UND DIE SCHALE KÖNNEN IN VERSCHIEDENEN GERICHTEN VERWENDET WERDEN, UM EINE SUBTILE ZITRUSNOTE HINZUZUFÜGEN.

SUDACHI WIRD OFT FRISCH VERWENDET, ABER SEIN SAFT KANN AUCH EINGEFROREN ODER ZU KONZENTRATEN VERARBEITET WERDEN, UM SEINE HALTBARKEIT ZU VERLÄNGERN UND IHN DAS GANZE JAHR ÜBER VERFÜGBAR ZU MACHEN.



## GOOD TO KNOW - SAKE

1

**GESCHICHTLICHES:** DIE GESCHICHTE VON SAKE REICHT MINDESTENS 2000 JAHRE ZURÜCK UND HAT TIEFE KULTURELLE WURZELN IN JAPAN. ES WIRD ANGENOMMEN, DASS SAKE ERSTMALS IM ANTIKEN JAPAN IM 3. JAHRHUNDERT HERGESTELLT WURDE. URSPRÜNGLICH WURDE SAKE ALS OPFERGABE BEI RELIGIÖSEN ZEREMONIEN VERWENDET, ABER IM LAUFE DER ZEIT WURDE ES ZU EINEM WICHTIGEN BESTANDTEIL DER JAPANISCHEN KULTUR UND TRADITION, DER BEI VERSCHIEDENEN ANLÄSSEN KONSUMIERT WURDE.

**HERKUNFT:** SAKE WIRD HAUPTSÄCHLICH IN JAPAN PRODUZIERT, WOBEI DIE MEISTEN BRAUEREIEN IN REGIONEN MIT REICHLICHEM WASSER UND HOCHWERTIGEM REIS ANGESIEDELT SIND. BEKANNTE SAKE-PRODUZIERENDE REGIONEN IN JAPAN SIND UNTER ANDEREM NIIGATA, KYOTO, HIROSHIMA UND HYOGO.

**HERSTELLUNG:** DIE HERSTELLUNG VON SAKE BEGINNT MIT DER POLIERUNG VON REISKÖRNERN, UM DIE ÄUSSERE SCHICHT ZU ENTFERNEN UND DEN STÄRKEKERN FREIZULEGEN. JE NACH GRAD DER POLIERUNG ENTSTEHEN UNTERSCHIEDLICHE ARTEN VON SAKE. ANSCHLIESSEND WIRD DER POLIERTE REIS GEWASCHEN, EINGEWEICHT UND GEDÄMPFT. HEFE, WASSER UND KOJI (EINE SPEZIELLE ART VON REISKULTUR) WERDEN HINZUGEFÜGT, UM EINE FERMENTATION ZU INITIIEREN. DIE MISCHUNG WIRD IN EINEM TANK FERMENTIERT, WOBEI DER REISSTÄRKE IN ALKOHOL UMGEWANDELT WIRD. NACH DER FERMENTATION WIRD DER SAKE FILTRIERT, PASTEURISIERT UND MANCHMAL NOCH WEITER VERFEINERT, BEVOR ER ABGEFÜLLT WIRD.

**VERWENDUNG:** SAKE KANN AUF VERSCHIEDENE ARTEN KONSUMIERT WERDEN UND HAT EINE VIELZAHL VON VERWENDUNGSZWECKEN. ES KANN SOWOHL WARM ALS AUCH KALT SERVIERT WERDEN, JE NACH PERSÖNLICHER PRÄFERENZ UND ART DES SAKE. SAKE WIRD OFT ZU MAHLZEITEN ALS BEGLEITUNG ZU JAPANISCHEN GERICHTEN WIE SUSHI, SASHIMI, TEMPURA UND ANDEREN TRADITIONELLEN GERICHTEN KONSUMIERT. ES WIRD AUCH IN DER JAPANISCHEN KÜCHE ZUM KOCHEN VERWENDET, UM DEN GESCHMACK VON VERSCHIEDENEN GERICHTEN ZU VERBESSERN. DARÜBER HINAUS HAT SAKE IN DER JAPANISCHEN KULTUR EINE WICHTIGE ROLLE BEI FEIERLICHKEITEN UND ZEREMONIEN, WIE HOCHZEITEN, NEUJAHRSFESTEN UND FESTIVALS.



## GOOD TO KNOW - SHARI

1 SUSHI-REIS, ODER SHARI, IST DIE GRUNDLAGE VON SUSHI. DAS ERREICHEN DER PERFEKTEN TEXTUR UND DES PERFEKTEN GESCHMACKS IST ENTSCHEIDEND FÜR DEN GESAMTGESCHMACK IHRES SUSHIS. HIER ERFAHREN SIE, WIE MAN IHN ZUBEREITET:

**REIS SPÜLEN:** BEGINNEN SIE DAMIT, DEN SUSHI-REIS UNTER KALTEM WASSER ABZUSPÜLEN, BIS DAS WASSER KLAR IST. DIES ENTFERNT ÜBERSCHÜSSIGE STÄRKE AUS DEN REISKÖRNERN UND VERHINDERT, DASS SIE BEIM KOCHEN ZU KLEBRIG WERDEN.

**REIS EINWEICHEN:** NACH DEM SPÜLEN LASSEN SIE DEN REIS ETWA 30 MINUTEN IN WASSER EINWEICHEN. DADURCH KÖNNEN DIE KÖRNER WÄHREND DES KOCHENS GLEICHMÄSSIG WASSER AUFNEHMEN, WAS ZU EINER GLEICHMÄSSIGEN TEXTUR FÜHRT.

**REIS KOCHEN:** KOCHEN SIE DEN EINGEWEICHTEN REIS MIT EINEM REISKOCHER (2 CUPS RICE / 2.5 CUPS WATER). SOBALD ER GEKOCHT IST, LASSEN SIE IHN ABGEDECKT ETWA 10 MINUTEN RUHEN, DAMIT DER REIS DAMPFEN UND FERTIG GAREN KANN.

**REIS WÜRZEN:** WÄHREND DER REIS KOCHT, BEREITEN SIE DEN SUSHI-ESSIG WIE IM REZEPT OBEN (SUSHI ZU) ZU. ○

**SUSHI ZU EINRÜHREN:** SOBALD DER REIS GEKOCHT UND NOCH WARM IST, GEBEN SIE IHN IN EINE GROSSE SCHÜSSEL ODER EINE HÖLZERNE SUSHI-REISSCHÜSSEL. (HANGIRI) .GIESSEN SIE LANGSAM DEN GEWÜRZTEN ESSIG ÜBER DEN REIS UND FALTEN SIE IHN VORSICHTIG MIT EINEM REISLÖFFEL ODER EINEM SPATEL UNTER. DIESER PROZESS HEISST "SHARI-SU" UND WÜRZT DEN REIS GLEICHMÄSSIG.

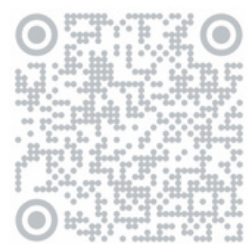
**REIS ABKÜHLEN:** WÄHREND SIE DEN ESSIG IN DEN REIS EINRÜHREN, VERWENDEN SIE EINEN VENTILATOR ODER EIN STÜCK PAPPE, UM DEN REIS ZU FÄCHELN. DADURCH KÜHLT DER REIS SCHNELL AB UND ERHÄLT EINEN GLÄNZENDEN GLANZ.

**REIS RUHEN LASSEN:** NACH DEM MISCHEN LASSEN SIE DEN GEWÜRZTEN REIS EINIGE MINUTEN RUHEN, DAMIT SICH DIE AROMEN VERMISCHEN UND DER REIS AUF RAUMTEMPERATUR ABKÜHLT. JETZT IST ER BEREIT, UM SUSHI-ROLLEN, NIGIRI ODER ANDERE SUSHI-GERICHTE ZUZUBEREITEN.

DURCH DIESE SCHRITTE ERZIELEN SIE PERFEKT GEWÜRZTEN SUSHI-REIS MIT DER RICHTIGEN BALANCE AUSGESCHMACK UND TEXTUR. ○

YOUR UNIQUE MASTERCLASSES IN THE SWISS CAPITAL

# KNOWLEDGE FOR MATTERS



Seeland-Märit



WITH KIND SUPPORT OF:

GET READY TO COOK, LAUGH, LEARN —AND MOST OF ALL, CONNECT. OUR UNIQUE COOKING CLASSES ARE ANYTHING BUT ORDINARY. WE MIX HANDS-ON FUN WITH VIBRANT DEMOS, PERSONAL STORIES, AND A WHOLE LOT OF PASSION TO GIVE YOU A FOOD EXPERIENCE YOU WON'T FORGET FOR QUIET SOME TIME.

THINK LAID-BACK VIBES, INSPIRING SETTINGS, AND LOADS OF INSIDER TIPS ABOUT THE INGREDIENTS WE LOVE—WHERE THEY COME FROM, WHY THEY MATTER, AND WHAT MAKES THEM SPECIAL. YOU'LL MEET SOME OF OUR FAVORITE LOCAL PRODUCERS, DISCOVER OUR ZERO-WASTE APPROACH, AND SEE FOOD THROUGH A WHOLE NEW LENS. IT'S NOT JUST ABOUT THE COOKING (THOUGH YOU'LL PICK UP PLENTY OF RECIPES AND PRO TECHNIQUES)—IT'S ABOUT THE PEOPLE, THE STORIES, THE CULTURE, AND THE SHARED JOY OF CREATING SOMETHING AMAZING TOGETHER. AND YES, THERE'LL BE A PERFECTLY PAIRED DRINK TO MATCH THE MOOD.

THIS IS YOUR CHANCE TO EXPLORE FOOD CULTURE IN ALL ITS DELICIOUS DIVERSITY—AND HAVE A BLAST DOING IT. READY TO JUMP IN? WE'D LOVE TO WELCOME YOU!

LOOKING FOR CLASS RECIPES OR PRODUCT INFO? OR READY TO BOOK YOUR NEXT SESSION? JUST HIT THE QR CODE BELOW. SEE YOU SOON!

INNOVATIVE • MEMORABLE • CASUAL