



«5 am Tag» sind gesund!

«5 am Tag» ist eine Kampagne der Krebsliga Schweiz zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums.

Mit 5 Portionen Gemüse und Früchte am Tag wird der Körper mit wichtigen Stoffen versorgt, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern und vor Krankheiten schützen. 1 Portion entspricht etwa einer Handvoll Gemüse oder Früchte. Dies ergibt für das jeweilige Alter automatisch die passende Menge. Da jede Frucht und jedes Gemüse andere Stoffe enthält, die unserem Körper Gutes tun, gilt die Faustregel: «Je bunter desto besser!»

Alle Gemüse und Früchte wirken, egal ob frisch, gekocht oder tiefgefroren. Kartoffeln, Mais, Maniok und Hülsenfrüchte gehören wegen des hohen Anteils an Stärke nicht zum Gemüse, sondern zur Gruppe der kohlenhydrat-

reichen Lebensmittel. Aufgrund des niedrigen Kalorien- und hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalts gehören Pilze bei «5 am Tag» dazu. Es gilt als erwiesen, dass ein hoher Gemüse- und Fruchtekonsum das Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfall, Übergewicht und verschiedene Krebsarten deutlich senkt.

Auf Unterstützung angewiesen

Die Ziele können von «5 am Tag» nicht von der Trägerorganisation allein umgesetzt werden. Es braucht auch die Zusammenarbeit mit Behörden, Schulen, Organisationen sowie Gemüse- und Fruchteproduzenten. Wer sich für diese Aktion engagieren will, findet unter www.5amtag.ch weitere Informationen.



Eigennützig.

Wer nur an sich denkt, macht sich selten beliebt. In Gesellschaft und Wirtschaft gibt es zunehmend Gegenströmungen zum Ego-Mainstream. Der Tenor: «Glücklich ist, wer andern Gutes tut.» Andererseits rät der Psychologe zu mehr Selbstsorge, wenn der Patient für sein soziales Gewissen einen Burnout riskiert.

Die Balance zwischen Egoismus und Altruismus gehört nun einmal zur täglichen Lebenskunst. Umso erfreulicher für uns, wenn wir für einmal ungebremst eigennützig sein dürfen und erst noch Gutes tun. So gesehen ist die Aktion «5 am Tag» für uns ein seltener Glücksfall.

Diesen Appell lassen wir uns nicht zweimal zurufen. Tragen wir ihn doch einfach weiter an unsere Konsumentinnen und Konsumenten. Das tut ihrer Gesundheit gut und ist für uns ein echter Gewinn, sowohl ideell als auch materiell. Unterstützen Sie die Kampagne «5 am Tag». Es lohnt sich.

Michael Raduner
Geschäftsführer
Zürcher Engros-Markthalle AG



Spargel-Rezept von
Sebastian Diegmann

Seite 2



Erstaunliche Vielfalt:
Die Agroform AG

Seite 3



Spargel-Rezept von Sebastian Diegmann

Frühlingszeit – Spargelzeit! Sebastian Diegmann, Küchenchef des renommierten Hotels Eden au Lac in Zürich und il TAVOLO Koch, stellt dazu ein Rezept vor: Kräuterlachsroulade mit grünem Spargelsalat vom Flaacherhof.

Werden die langen weissen oder grünen «Stangen» wieder auf den Märkten feil geboten, wissen wir, dass die Sonnentage länger werden. Spargel beginnt bei einer Bodentemperatur von etwa 12 Grad Celsius langsam zu wachsen. Je wärmer es wird, desto schneller erfolgt das Wachstum. Hat die Bodentemperatur 16 Grad Celsius erreicht, beginnen die Bauern den ersten Spargel zu ernten, meist am frühen Morgen.

Zutaten für 4 Personen

500 g Lachsfilet, ohne Gräten
 1 Bund Dill
 1 Bund Kerbel
 100 g Blattpetersilie
 1 Messerspitze Piment d'Espelette
 100 g Fleur de Sel
 200 ml Olivenöl
 12 Stangen vom grünen Spargel
 50 ml Champagneressig
 50 ml Spargelwasser (Kochwasser von den Spargeln)

Zubereitung

Das Lachsfilet der Länge nach halbieren, mit 150 ml Olivenöl, Piment d'Espelette und dem Fleur de Sel marinieren und für 30 Minuten kalt stellen. Die Enden vom grünen Spargel ca. 2 cm abschneiden und die Spargelstangen schräg halbieren. Den Spargel in kochendem, gesalzenem Wasser gar kochen und anschliessend im Eiswasser abschrecken. Den gekochten Spargel nun mit dem Champagneressig, dem Spargelwasser und dem restlichen Olivenöl vermengen und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen. Die Kräuter Dill, Kerbel und Petersilie zupfen und fein hacken. Die Kräutermischung gleichmässig auf die marinierten Lachsstränge verteilen. Nun die Lachsstränge übereinander legen und in Klarsichtfolie zu einer schönen Roulade einrollen. Die Roulade im Wasserbad bei 60 Grad 30 Minuten garen, erkalten lassen und in 4 gleich-grosse Scheiben schneiden. Den marinierten Spargel auf die Teller verteilen und die Kräuterlachsroulade anrichten. Guten Appetit!



SEBASTIAN DIEGMANN

Der Chefkoch des Zürcher Hotels Eden au Lac startete seine Laufbahn am Tegernsee in Deutschland. Nach Stationen in verschiedenen renommierten Sterne-Restaurants zog es ihn über London in die Schweiz. Im Hotel Baur au Lac in Zürich war er als Chef Saucier tätig. Die nächsten Karriereschritte führten ihn in die Romandie, wo er unter anderem im Le Crans Hotel & Spa in Crans Montana und im Le Vieux Manoir in Murten als Executive Souschef bei Franz Faeh tätig war. Zuletzt führte Sebastian Diegmann gemeinsam mit seiner Partnerin Heidi Boos sowohl den Betrieb als auch die Küche des Gasthauses Schupfen in Diessenhofen TG und erlangte 14 Gault-Millau-Punkte. Der leidenschaftliche Koch gewann im Jahr 2006 den 40. Prix Culinare Pierre Taittinger Schweiz. Für seine Küche im Eden au Lac wurde er erneut mit 15 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.



ZÜRCHER ENGROSMARKT
*Der frischeste Grossmarkt
 der Schweiz.*



Convenience Food

Erstaunliche Vielfalt: Die Agroform AG

Hinter dem markanten Agroform-Logo steht ein zuverlässiger Zürcher Engrosmarkt Partner mit 40 Mitarbeitenden, der renommierte Kunden mit Früchten, Gemüse und küchenfertigen Frischprodukten verwöhnt.

«Qualität über alles ist unsere Motivation», betont Urs Preisig, Geschäftsführer der Agroform AG. «Neben einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis setzen wir auf umfassende Beratung, pünktliche Lieferungen und kurze Transportwege.» Dank dieser konsequent gelebten Grundsätze erhalten die Lebensmitteleinkäufer das Beste in tadelloser Frische, sowohl vom regionalen Produzenten als auch vom internationalen Importeur.



Agroform – erntefrisch auf den Tisch

Die 1993 gegründete Firma hat sich auf den Einkauf und die Verteilung von regionalem Frischgemüse, erntefrischen Früchten und Exoten spezialisiert. Der Einkauf erfolgt täglich bei regionalen Produzenten, im Zürcher Engrosmarkt oder bei spezialisierten Importeuren und Partnern.

Agrofresh – Convenience pur

Seit 1999 bietet Agrofresh ein attraktives Spektrum an frisch zubereiteten Convenience-Produkten. Diese entstehen nach eigenen Rezepten oder nach Rezepturen der Kundschaft. Auf blitzblanken Rüststrassen schneidet, rüstet und wäscht Agrofresh Salate, Gemüse und Früchte. Ebenso beliebt sind die leckeren Saucen für die kalte und warme Küche.

Der Zürcher Engrosmarkt als attraktives «Schaufenster»

Seit Sommer 2006 ist Agroform im Zürcher Engrosmarkt mit einem Agropex-Stand präsent. Zusätzlich zum feinen Pilzsortiment können die Kunden hier auch bestellte Waren aus dem gesamten Agropex-Sortiment beziehen.



Agropex – Pilze vom Feinsten

Da frische Pilze besonders empfindlich sind, müssen sie sofort und richtig verarbeitet, verpackt und transportiert werden. Das braucht grosse Erfahrung. Seit 1987 hat sich die Agroform-Unternehmenseinheit Agropex auf den Handel und die Produktion von Champignons und wilden Pilzen spezialisiert.



Das Führungsteam der Agroform AG, von links: Beat Schönbächler (Inhaber), Anna Roduner (Geschäftsleitung/ Buchhaltung), Ensar Memeti (Geschäftsleitung/ Pilzhandel), Urs Preisig (Geschäftsleitung/ Geschäftsführer).



ZÜRCHER ENGROSMARKT

Der frischeste Grossmarkt der Schweiz.



Wer hält den Zürcher Engrosmarkt baulich frisch?

Täglich sorgt der Zürcher Engrosmarkt für höchste Frische. Ebenso wichtig ist es, dass sich auch der «Ort der Frische» entsprechend präsentiert. Wer sorgt dafür?

«Wir wollen mit möglichst wenig Aufwand erreichen, dass sich Partner, Kunden und Lieferanten im Zürcher Engrosmarkt wohl fühlen.» So beschreibt Monika Mutti-Schaltegger, Geschäftsführerin von Architektur Schaltegger, ihre Aufgabe. Zum Beispiel wertete sie die Korridore im Obergeschoss der Markthalle mit einfachen, aber gestalterisch überzeugenden Mitteln attraktiv auf: die Decke mit Lochblechen in «himmlischem» Hellblau, die verschiedenen Abschnitte mit den Sujets «Gemüse», «Frucht» und «Exotische Frucht». Auch in den Treppenhäusern herrscht eine gute Atmosphäre, dank



neuer oder umgestalteter Geländer, neuer Farbe, neuen Lampen, Posters an den Wänden. Die bestehenden Bodenbeläge erscheinen so in einem neuen Licht und werden aufgewertet. Ebenso erhielten die Toiletten im Restaurant ein

simples, aber wirkungsvolles Facelifting. Die «rustikal» wirkenden Plättchen wichen einem freundlichen Verputz. Die braun-beigen Bodenplatten blieben bewusst unverändert; fehlende Bodenplatten wurden mit «goldenen» Mosaiksteinen ersetzt. In einem nächsten Schritt steht die Energetische Sanierung der Fassaden an. In Etappen erhalten das Empfangsgebäude sowie das Bürogeschoss in der Markthalle nebst einer neuen Fassadengestaltung auch neue Fenster. Mit weiteren Massnahmen wird auch der Schallschutz verbessert.



«Kitchenbattle» zum Auftakt

Zahlreiche Gäste und Medienvertreter fanden sich am 3. April um 18 Uhr in der «Blauen Ente» ein, um im spannenden kulinarischen «Kitchenbattle» zwischen Promi- und den Profiköchen der il TAVOLO Partnerhotels mitzufiebern. Damit ist «il TAVOLO – Zürich bei Tisch» offiziell eröffnet. Alle Beteiligten freuen sich schon jetzt auf einen erfolgreichen Auftritt im Zürcher Engrosmarkt.



il TAVOLO 2014

Sa 28. und So 29. Juni 2014
im Zürcher Engrosmarkt
Tickets: www.il-tavolo.ch

Zürcher Engros-Markthalle AG
Aargauerstrasse 1
8048 Zürich

Telefon: +41 44 444 20 30
E-Mail: zemag@zemag.ch
www.zuercher-engrosmarkt.ch