

SCHWEIZER SPINAT



- **Erntezeit: März bis Oktober.**
- **Über 14'500 Tonnen werden jährlich in der Schweiz verarbeitet.**
- **Der Spinat wird nach der Ernte gewaschen, kurz blanchiert und dann schockgefroren. Es gibt ihn als Hackspinat oder als Blattspinat. Typisch ist auch Rahmspinat.**
- **Spinat wird ausserdem zum Grünfärben anderer Lebensmittel wie z. B. Nudeln verwendet.**
- **Spinat enthält sehr viel Betacarotin und Vitamin A, C sowie Calcium, Magnesium, Folsäure, Kalium, Natrium und Eisen.**

TIPPS:

- Tiefkühlspinat direkt in die Pfanne geben. Grosse Würfel in der Mikrowelle auftauen.
- Nach 5-7 Minuten Kochzeit ist er servierbereit.
- Spinat harmoniert besonders gut mit Knoblauch, Hartkäse, Rahm oder Eiern.
- Man kann das gesunde Gemüse sehr vielseitig verwenden: in Ravioli, Suppen, Aufläufen oder als Beilage - oft zusammen mit Kartoffeln.

Spinatpastete

Für 4 Portionen

TEIG

250g Weissmehl
1/4 TL Salz
60g Quark
1 Ei
4 EL Wasser

FÜLLUNG

1 EL Rapsöl
1 kleine Zwiebel, gehackt
500g gehackter, tiefgekühlter Schweizer Spinat
200g Ricotta
2 Eier
Salz, Pfeffer
Wenig Rapsöl für das Backblech
1 Ei, verquirlt



ZUBEREITUNG

- 1 Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Quark, Ei und Wasser vermischen und zugeben, von Hand zu einem Teig zusammenfügen. Bei zu trockenem Teig 2 EL Wasser zugeben. Mindestens 30 Minuten zugedeckt kühl stellen.
- 2 Für die Füllung Zwiebeln in Öl andünsten, Spinat gefroren dazugeben und bei schwacher Hitze einige Minuten dünsten, auskühlen lassen. Ricotta und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, unter den Spinat rühren.
- 3 Teig halbieren. Ein Stück ausrollen, so dass ein kleines, rechteckiges oder rundes Backblech von 26-28 cm Durchmesser überlappend ausgelegt werden kann. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, Spinatmasse auf den Teigboden verteilen. Teigrand über die Füllung legen, mit Ei bepinseln. Zweites Teigstück für den Deckel ausrollen, auf die Füllung legen. Rand gut andrücken, Deckel mit Ei bepinseln.
- 4 Im vorgeheizten Ofen bei 180°C 30-40 Minuten backen.

Bilder und Rezepte: Fona Verlag

Schweiz. Natürlich.



TIPPS FÜR DEN EINKAUF UND DIE KÜCHE

Erbsen, Bohnen und Spinat sind Gemüsesorten mit sehr hohen Nährwerten. Tiefkühlgemüse liegt im Trend, da man schnell und einfach feine Menus kochen kann. Gerade Erbsen brauchen nur einige Minuten und schon sind sie gar. Im Tiefkühlgemüse bleiben die wertvollen Vitamine und Nährstoffe fast vollständig erhalten, denn von der Ernte über die Verarbeitung bis ins Tiefkühlfach vergehen nur wenige Stunden. Wer es gesund und schnell mag, sollte beim Kochen also nicht auf diese wertvollen Gemüse verzichten.

DIESE TIPPS GILT ES ZU BEACHTEN:

- **Beim Einkauf und der Lagerung die Kühlkette einhalten. Für den Transport eine Kühltasche benutzen.**
- **Tiefgekühltes Gemüse kann man ohne An- oder Auftauen in der Pfanne zubereiten. So bleiben die Nährstoffe am besten erhalten.**
- **Um möglichst viele wertvolle Inhaltsstoffe zu bewahren, das Tiefkühlgemüse möglichst kurz (5-10 Minuten) mit wenig Wasser oder Bouillon dämpfen oder dünsten.**
- **Tiefkühlgemüse ist bis zu zwei Jahre haltbar, Dosengemüse sogar noch länger, ohne seine Inhaltsstoffe zu verlieren.**
- **Wieder aufwärmen von Tiefkühlgemüse (ausser Spinat) ist möglich, wieder einfrieren wird nicht empfohlen.**
- **Achten Sie auf diese Labels, damit Sie wissen, was Sie kaufen und unterstützen Sie damit die Schweizer Gemüseproduzenten:**

www.suissegarantie.ch



www.biosuisse.ch



Mehr Rezeptideen mit Schweizer Gemüse unter www.gemuese.ch/rezepte
Saisonkalender für Gemüse aus der Schweiz: www.gemuese.ch/saisonkalender

Erbsen-Minze-Suppe

2 Portionen als Hauptspeise, 4 Portionen als Vorspeise

ZUTATEN

400 g tiefgekühlte Schweizer Erbsen
10 Minzeblättchen
1/2 l Gemüsebouillon
2 EL Rapsöl
Knoblauch und frisch gemahlener Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1 Erbsen direkt aus dem Tiefkühlfach mit Minze und Gemüsebouillon aufkochen, ca. 5 Minuten kochen lassen. Nach Belieben Knoblauch dazugeben.
- 2 Öl zugeben, Suppe pürieren und mit Pfeffer abschmecken.

Variante: Minze durch Basilikum ersetzen; diesen aber nicht mitkochen, sondern vor dem Pürieren zur Suppe geben. Mit etwas Rahm die Suppe verfeinern.



TIEFKÜHL- UND DOSENGEMÜSE AUS DER SCHWEIZ

Schweizer Erbsen, Bohnen & Spinat



Schweiz. Natürlich.

SCHWEIZER VERARBEITUNGSGEMÜSE: QUALITÄT UND REGIONALITÄT

ERNTEFRISCH TIEFGEKÜHLT

Unter Verarbeitungsgemüse versteht man das traditionell hergestellte Dosen- oder das immer beliebter werdende Tiefkühlgemüse. Convenience Food – die schnelle Küche – liegt im Trend. Regionalität und Gesundheit werden für die Konsumenten immer wichtiger. Schweizer Verarbeitungsgemüse vereint dies alles, denn es stammt aus der Region, man kann damit schnell und einfach kochen und es ist erst noch gesund und unabhängig von der Saison das ganze Jahr verfügbar. Tiefkühlgemüse enthält mindestens ebenso viele Vitamine wie frisches, im Detailhandel gekauftes Gemüse, da es innert weniger Stunden nach der Ernte verarbeitet wurde. Wer auf Schweizer Gemüse setzt, unterstützt die inländischen Gemüseproduzenten, fördert kurze Transportwege und den nachhaltigen Anbau.

VERTRAGSANBAU FÜR VERARBEITUNGSGEMÜSE

Auf einem Viertel der Schweizer Gemüseanbaufläche wächst Gemüse, welches direkt weiterverarbeitet wird. Die drei wichtigen Verarbeitungsgemüse Erbsen, Spinat und Bohnen werden hauptsächlich in den Kantonen Aargau, Solothurn, Baselland, Zürich, Thurgau und im St. Galler Rheintal nach den Richtlinien von SUISSE GARANTIE oder der Bio Knospe angebaut. Die Gemüseproduzenten schliessen Verträge mit den Nahrungsmittel-Verarbeitern (Hilcona AG, Louis Ditzler AG, Bischofszell Nahrungsmittel AG, frigemo AG, Verdunova AG) ab, die ihnen die vereinbarte Menge abnehmen. Nach der Ernte wird das Gemüse innerhalb weniger Stunden tiefgefroren oder in Dosen abgefüllt.

VORTEILE VON SCHWEIZER TIEFKÜHL- UND DOSENGEMÜSE:

- Nachhaltiger Anbau – kontrolliert und zertifiziert.
- Kurze Transportwege. Die Felder liegen in der Nähe der Verarbeitungsfirmen.
- Rückverfolgbarkeit garantiert.
- Innerhalb von 24 Stunden verarbeitet – die Vitamine und Nährstoffe bleiben erhalten.
- Gesundes Gemüse – das ganze Jahr verfügbar.
- Optimal für die schnelle, gesunde Küche.
- 100% Schweizer Herkunft und Qualität garantiert.



VOM FELD BIS INS TIEFKÜHLFACH: ES STECKT VIEL ARBEIT DAHINTER

Der Gemüseproduzent Viktor Müller sät die Erbsen im März und pflegt die Pflanzen die nächsten 90 Tage. Er hält sich dabei an die umweltschonenden Richtlinien von SUISSE GARANTIE und schaut, dass die Qualität stimmt. Dabei ist er in engem Kontakt mit der Verarbeitungsfirma. Die Erbsen werden vor Morgengrauen mit dem Drescher geerntet. Die Schote wird dabei aufgedrückt und die Erbsen aufgefangen. Danach fährt der Lastwagen die Erbsen direkt zur nahegelegenen Verarbeitungsfirma, die Transportwege sind kurz. Nach der Sortierung werden die Erbsen gewaschen, blanchiert und tiefgekühlt. Für Dosen-erbsen werden sie nach dem Abfüllen sterilisiert, damit sie ohne Kühlung haltbar sind. Dank der schnellen Verarbeitung behalten die Erbsen bei beiden Vorgängen ihre Vitamine und Nährstoffe fast vollständig.



SCHWEIZER BOHNEN

- **Erntezeit: Juni bis Oktober.**
- **Bohnen gehören wie Erbsen und Linsen zu den Hülsenfrüchten.**
- **In der Schweiz werden 6'350 Tonnen jährlich geerntet.**
- **Zum Tiefkühlen werden die Bohnen blanchiert, gekühlt und schockgefroren.**
- **Bohnen sollte man nie roh essen, nur gekocht.**
- **Bohnen enthalten viel Eiweiss, Folsäure, Kalium und Eisen sowie die Vitamine A und C.**

TIPPS:

- Tiefgefrorene Bohnen direkt in die Pfanne geben.
- Damit Farbe, Geschmack und Vitamine erhalten bleiben, Bohnen 5-10 Minuten kochen, würzen und sofort servieren.
- Dosenbohnen nur kurz erhitzen, sie sind bereits vorgekocht (sterilisiert).
- Typische Bohnenkräuter sind Bohnenkraut, Petersilie, Knoblauch.
- Bohnen vom Vortag mischt man am besten mit einer Vinaigrette zu einem Salat.

Bohnen-Kartoffel-Salat

Für 4 Portionen

ZUTATEN

600 g festkochende
Kartoffeln
600 g grüne
Schweizer Bohnen,
aufgetaut

Salatsauce

4 EL Apfel- oder Weissweinessig	8 EL Rapsöl
4 EL frisch gepresster Zitronensaft	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Senf, nach Belieben	1 EL Gemüsebouillonpulver
	Gehackte glattblättrige Petersilie und wenig gehacktes Bohnenkraut

ZUBEREITUNG

- 1 Kartoffeln in der Schale im Dampf weich garen, noch warm schälen und in Scheiben schneiden. Bohnen im Dampf einige Minuten knackig garen, mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 Sauce zubereiten, Kräuter zugeben.
- 3 Kartoffeln und grüne Bohnen mit der Sauce mischen, 30 Minuten ziehen lassen.



SCHWEIZER ERBSEN

- **Erntezeit: Juni und Juli.**
- **Die Erbse ist die älteste Nutzpflanze unter den Hülsenfrüchten. Es gibt über 250 Sorten.**
- **Jährlich werden in der Schweiz 3'800 Tonnen Erbsen verarbeitet.**
- **In Dosen werden die Erbsen mit der speziellen runden Rüebliorte, den Pariser Karotten, gemischt.**
- **Nach der Ernte werden sie aussortiert, gewaschen und blanchiert und direkt entweder tiefgefroren oder in Dosen gefüllt.**
- **Hoher Gehalt an Stärke. Grosse Erbsen enthalten mehr davon.**
- **Erbsen enthalten sehr viel Eiweiss, Kohlenhydrate sowie viel Vitamin A, C, Eisen, Folsäure, Kalium und Kalzium.**

TIPPS:

- Nur 5 Minuten schonend kochen. Gar sind sie, wenn sie kleine Dellen bekommen und noch bissfest sind.
- Zwiebeln und Knoblauch passen besonders gut.
- Kombiniert werden Erbsen am liebsten mit Karotten.
- Erbsen eignen sich nicht nur als Beilage, sondern auch in Salaten, Saucen, als Suppe, in Aufläufen und Wähen.

TIPP:
«ERBSEN:
VOM FELD BIS INS
TIEFKÜHLFACH»
www.gemusetv.ch

Spaghetti mit Erbsen und Lachs

Für 2 Portionen

ZUTATEN

120 g Spaghetti	150 g Lachs, gewürfelt
150 g tiefgekühlte grüne Schweizer Erbsen	Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL Rapsöl	1 Bund glattblättrige Petersilie, gehackt
1 grosse Zwiebel, klein gewürfelt	

ZUBEREITUNG

- 1 Spaghetti im Salzwasser al dente kochen, 3 Minuten vor Ende der Garzeit grüne Erbsen zugeben und mitkochen, Wasser abgiessen.
- 2 Zwiebeln im Öl andünsten, Lachs zugeben und kurz mitdünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie unterrühren.
- 3 Spaghetti mit Erbsen zugeben. Sorgfältig mischen und erwärmen. Sofort servieren.

