FLEISCH
macht kein Gekreisch

DESSERT
meckert und kleckert nicht

VEGETARISCH
schmeckt ausgewogen kulinarisch

WILD
sein oder nicht sein

& GENUSS ANZEIGER

vol. 02

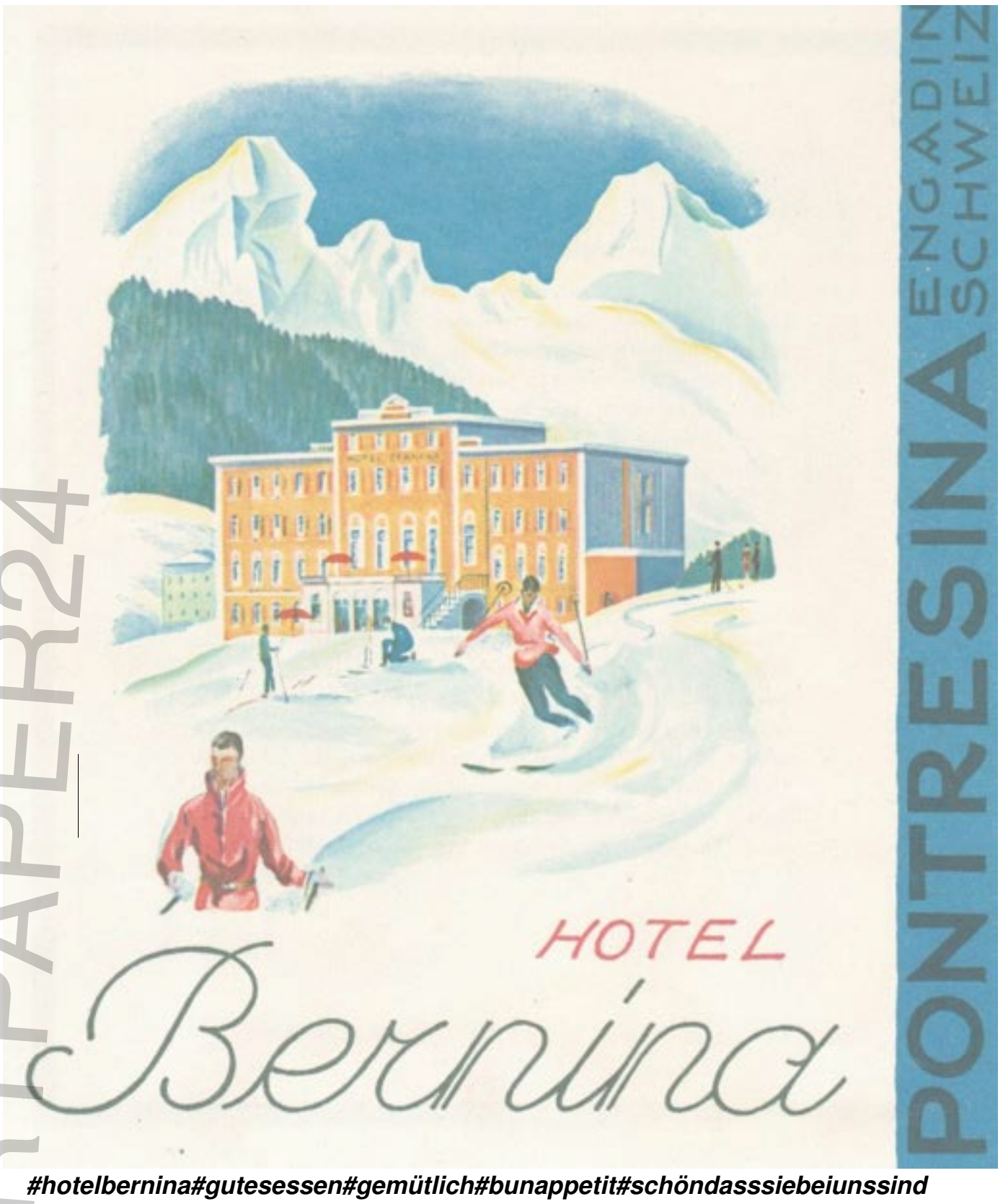
WEIT & BREIT

vegan & vegan
Kokos-Curry
Seite 12

zeit & los
Ossobucco
Seite 5

petri & heil
Swiss Lachs
Seite 6

nach & tisch
Pure Leidenschaft
Seite 8



#hotelbernina#gutesessen#gemütlich#bunappetit#schöndasssiebeiunssind

DIE BESTE

MAHLZEIT

Allegra, im Hotel Bernina

Im Jahre 1890 erbaut, diente das damalige Stammhaus als Rastplatz für mutige Säumer, die den beschwerlichen und gefährlichen Weg über den Berninapass nach Italien meisterten.

Über Jahrzehnte hinweg wurde liebevoll erneuert, erweitert, ergänzt und dem stetigen Wandel angepasst.
Das stolze, alte Mauerwerk könnte wohl einige Geschichten erzählen.

Unser Küchenteam freut sich sehr, Sie heute kulinarisch verwöhnen zu dürfen.
Bei uns finden Sie ein saisonales Angebot-hausgemacht und mit viel herzblut zubereitet.

Inspiriert von der Alpen-Südseite zelebrieren wir eine mediterrane-traditionelle Alpenküche...

Unser einziger Wunsch an Sie; fühlen Sie sich wohl, lassen Sie sich von uns überraschen und verwöhnen und geniessen Sie die Gemütlichkeit im Bernina.

wir wünschen ...*Bun appetit*

INHALT

geheim & tip	Seite 3
vor & genuss	Seite 4
satt & werden	Seite 5
nach & tisch	Seite 8
gerüchte & küche	Seite 10
vegan & vegan	Seite 12
hopfen & malz	Seite 14

Preise in CHF und inkl. 7.7% MwSt.

HOTEL BERNINA
PONTRESINA

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen - rufen Sie uns an!
Telefon 081 838 86 86

SMARTPAPER24

wer hat's erfunden?

Wer hat's erfunden?

Die Schweiz ist ein Erfinderland. Der Wer-hat's-erfunden-Spot mit Erik Vock als Gesicht von Ricola lief 16 Jahre und hat Kultstatus erlangt. Doch wer hat denn das Ricola-Bonbon erfunden?
Ricola ist eine Familiensache. 1930 legte Emil Richterich den Grundstein. Heute führt Felix Richterich das Unternehmen in dritter Generation.

Das Herz von Ricola schlägt in Laufen /BL. Dort in der Nordwestschweiz ist das Unternehmen fest verwurzelt. In seinem Geburtsort Laufen gründete 1930 der Bäcker und Konditor Emil Richterich das Confiseriegeschäft Richterich & Compagnie. Bonbonspezialitäten, vor allem Hustenbonbons, sind von Beginn weg ein wichtiger Teil des Angebots. Emil Richterich beschäftigte sich intensiv mit der Heilkraft von Kräutern und experimentierte mit eigenen Mixturen.

Der Durchbruch kam 1940 mit der Erfindung der 13-Kräuter-Mischung. Es ist die Geburt des Ricola-Originals, des Schweizer Kräuterzuckers, unverkennbar durch seine eckige Form. Seine Rezeptur ist bis heute nahezu unverändert. 1948 änderte Emil Richterich den Namen seines Unternehmens. Aus den Anfangbuchstaben von Richterich & Co laufen machte er Ricola.

Von den Kräutern bis zum Endprodukt ist es bis heute ein langer Weg. Direkt nach der Ernte kommen sie nach Laufen ins Kräuterzentrum. Hier werden jährlich 1400 Tonnen frische Kräutern verarbeitet, getrocknet, gereinigt, geschnitten, gelagert und gemischt. So entsteht die 13-Kräutermischung, welche Basis aller Ricola-Produkte ist.

Kochen mit Ricola-Bonbons

Die meisten kennen das Kräuterbonbon zum Lutschen. Die wenigsten wissen aber, dass damit auch gekocht werden kann. So verrät die Webseite von Ricola nicht nur verschiedene Rezepte mit den jeweiligen Kräutern, sondern auch mit den fertigen Produkten. Wie beispielsweise ein grüner Smoothie mit Zitronenmelissenbonbons. Dafür die Bonbons im Wasser aufkochen, bis sie sich auflösen. Das Bonbonwasser abkühlen lassen. In der Zwischenzeit etwas Spinat, einen grünen Apfel, eine gefroreneBanane, Ingweer und eine Handvoll frische Zitronenmelissenblätter zerkleinern und eine Limette auspressen. Alle Zutaten mit dem Bonbonwasser in den Mixer geben und gut mixen.

Mit Zitronenmelissenaroma bibt es auch ein Instantpulver, das sich zu einem aromatischen Tee mischen lässt. Diesen je nach Jahreszeit heiss oder kalt servieren.

Eine weitere Idee ist die Kräuter-Caramel-Créme-brulée. Dafür Kräuter-Caramel-Bonbons in einem Mörser zerstossen und zusammen mit etwas Vollrahm in einer kleinen Pfanne langsam zum Kochen bringen, so dass sich Bonbons auflösen. In einer Schüssel mit einem Schneebesen das Eigelb zusammen mit dem Zucker und einer Prise Salz vermischen. Den aufgekochten Bonbon-Rahm unter Rühren langsam zum Eigelb-Zucker-Mischung geben und alles gut vermischen. Zügig die Masse in vier backfeste Schälchen geben und im vorgeheizten Backofen fest werden lassen. Den Zucker auf der Cröme verteilen. Vor dem servieren unter dem Backofengrill karamellisieren.

SMARTPAPER24

Über allfällige Zusatzstoffe geben wir Ihnen gerne Auskunft. Informieren Sie sich bei Allergien und Unverträglichkeiten bei unseren Servicemitarbeitern.

geheim & tip

haus & spezialität

Quarkpizockel **28.50**
mit Morcheln & Spinat an einer Rahmsauce

Momos **24.00**
dreierlei Teigtaschen
mit Gemüse, Huhn und Rind,
auf lauwarmen Kraut und rassigem Dip

haben & wollen

ab 2 Personen

Fondue Chinoise **52.00 p.Pers.**
Rind- und Kalbfleischtranchen, verschiedene Saucen, Reis und Pommes Frites

....auf Vorbestellung

HOTEL BERNINA
PONTRESINA

Update....
Übernachten Sie in hochwertig ausgestatteten Premium Zimmern mit ausgesuchten Extras. Diese Zimmerkategorie bietet jedem Gast ein optimales Wohlfühl-Erlebnis. Das ruhige und warme Ambiente prägen natürliche Farben und hochwertiges Interieur. Die komfortablen und kürzlich neu renovierten Zimmer mit toller Aussicht sind zwischen 18 und 30quadratmeter gross und befinden sich in der obersten Etage des Hauses. das Bergpanorama direkt aus der Dusche geniessen....Gerne nehmen wir Ihre Buchung unter info@hotelbernina.ch entgegen.

Das ganze Volk fährt Ski

Jetzt erst recht, nachdem die Schweizer Skischulen um

40 bis 50%

verbilligt worden sind.

Die Ermäßigung beträgt pro Halbtagslektion Fr. 1.50

Pontresina als Sommerkurort

Pontresina als Wintersportplatz

Es ist besser, zu geniessen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat
Giovanni Boccacci

SMARTRAFFER24

vor & genuss

heiss & begehrt

Bündner Gerstensuppe	**13.50**
Fextaler Heusuppe	**12.00**
Kürbis-Ingweersuppe	**12.00**
Pilzcréme-Suppe	**12.00**

grün & zeug

Knackiger Blattsalat	**10.50**
Bundgemischter Salat	**13.50**
Nüsslisalat	**10.50**
Nüsslisalat mit Ei *BIO-Bündner Ei knusprig gebacken*	**13.50**

...wählen Sie aus unseren hausgemachten Dressings:
French, Italian, Apfel-Honig-Senf oder Joghurt-Kräuter

Kulinarische Anekdoten

Wer erfand eigentlich die Currywurst?
Warum heisst der Caesar Salad wie der römische Kaiser?
Und aus welchem Grund krümmt sich das Croissant so?

Wir haben die Legenden hinter bekannten Gerichten zusammengetragen...
diese Anekdoten werden Sie überraschen!

Crépe Suzette: Ein Küchen-Fauxpas
Diese Speise ist das Ergebnis vom Glück im Unglück eines 16-Jährigen. Henri Charpentier stiess quasi infolge eines Versehens auf das Rezept.

Am 31. Januar 1896 arbeitete er im "Café Paris" in Monte Carlo, als der britische Kronprinz - der spätere König Edward VII. - mit 18 Gästen dort speiste.
Wie immer bestellte der Kronprinz Crépes, und wie immer sollten die Pfannkuchen direkt am Tisch zubereitet werden.

Als Charpentier sich an die Sauce machte, fing der Likör plötzlich Feuer. Doch der Junge bewies ausserordentlich starke Nerven, probierte das Ergebnis seines Fauxpas, war begeistert und erklärte dem Prinzen, dass dies ein neues Rezept sei. Dieser war hin und weg und benannte die Neu-Kreation nach seiner Begleiterin - Suzette

vor & freude

Pataclette *drei Kartoffeln gefüllt mit geschmolzenem Käse*	**15.50**
che chaschöl-So ein Käse *eins, zwei, dreimal Engadiner-Alpkäse mit verschiedener Reifung, Dörrpflaumen-Senf und Wacholder*	**15.50**
Bündner Teller *Puschlaver Rohschinken, Salsiz, Bündnerfleisch, Birnbrot-Truffe und Garnitur*	**24.50**

Rinds-Tatar handgeschnitten		120g	**26.00**
Bergkäsechips, Toastbrot Gewürzbirne	1/2 port.	80g	**19.50**

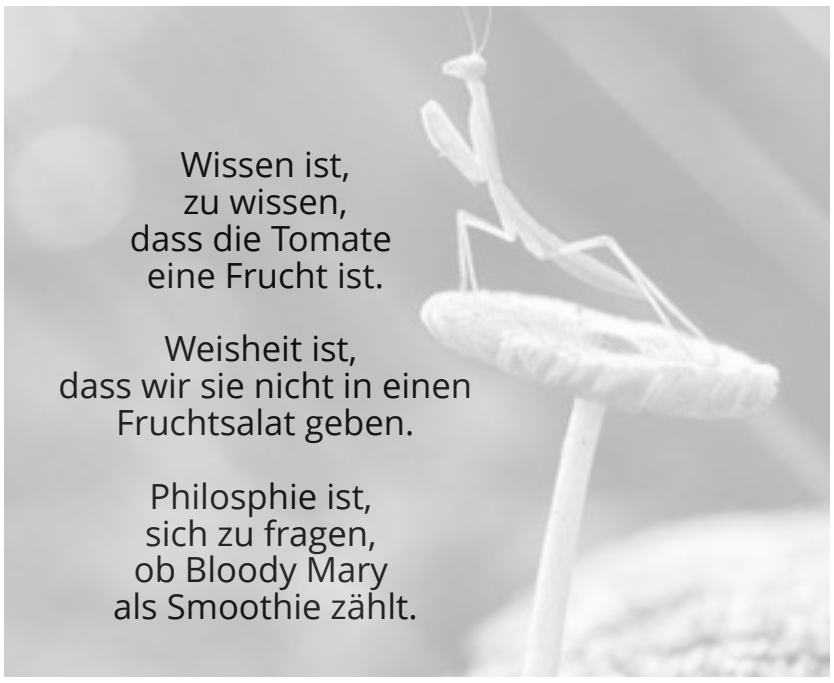
Swiss Alpine Lachs gebeizt *mit Meerrettich Mousse & Gurken-Kaviar*	**24.50**

....Fortsetzung auf Seite 5

Über allfällige Zusatzstoffe geben wir Ihnen gerne Auskunft. Informieren Sie sich bei Allergien und Unverträglichkeit bei unseren Servicemitarbeitern.

SMARTPAPERA

satt & werden



heim & heimisch

Pizzoccheri valtellinesi **24.00**
Buchweizen-Nudeln mit Kartoffeln,
Wirsing und Käse

Capuns dalla tatta **26.00**
Krautwickel an Rahmsauce

Puschlaver Capunets **24.00**
Spinatspätzle mit Knoblauch,
Salbei und Bergkäse

zeit & los

Cordon Bleu mit Kürbiskernpanade **36.00**
paniertes Schweineschnitzel gefüllt mit
rezentem Käse und Beinschinken,
Pommes Frites

Bündner Kalbsgeschnetzeltes **41.50**
an einer Steinpilz-Rahmsauce,
Butter-Kartoffel-Rösti

Ossobucco **42.00**
Kalbshaxe im Rotwein zart geschmort
mit Safran-Risotto

jäger & meister

Spare Rips vom Wildschwein **42.00**
Sous Vide gegart
mit Blumenkohl-Gurken Salat
und Himbeeren-Ketchup

Zartes Kaninchen **41.00**
niedergegart mit Gemüse
und Mascarpone - Polenta

Wildbratwurst mit Tagliatelle **29.50**
Mangold, Parmesanspäne und Rahmsauce

extra & wünsche

...dazu eine Portion **EXTRA**-Gemüse; **6.00**

wählen Sie ein Gemüse aus:
Ratatouille, Karotten, Brokkoli,
Bohnen oder Spinat

Sie wünschen....

Zusätzliches Gedeck	**2.00**
Gericht auf zwei Teller verteilt	**8.00**
Zusätzlicher Teller Vorspeise	**5.00**
Zusätzlicher Teller Hauptgang	**5.00**

Was sich hingegen nicht geändert hat und einst wie jetzt die gleiche Gültigkeit besitzt, ist die Erkenntnis, dass gutes Essen und guter Wein alles zu einem guten Ende führt;

"Mangia bain e baiva vin, schi vain tuot a buna fin".

Deklaration: Rind CH / E Kalb CH Egli CH Schwein CH Lachs CH Wild / Lamm A / NZL

SMARTRAFER24

satt & werden

petri & heil

Bündner Lachs in Backfolie **40.50**
aus Lostallo GR
gedämpft, mit Gemüse und Kartoffeln

Gebratene Eglifilet **36.00**
mit falschem Risotto (Risoni)
und Rataouille-Gemüse

Was ist Risoni?
100% Hülsenfrüchtemehl
Rote Linsen, Kichererbsen & Erbsen

Kulinarische Anekdoten

Caesar Salad: Eine Kreation des Kaisers?
Obwohl es vielleicht naheliegend wäre beide stammen aus der selben Region hat der Caesar Salad rein gar nichts mit dem römischen Kaiser Julius Cäsar zu tun, sondern ist dem Italiener Cesare Cardini zu verdanken. Dieser wanderte nach dem Ende des Ersten Weltkriegs nach Tijuana, Mexiko, aus. Dort führte er mit seinem Bruder ein Restaurant, das von vielen Amerikanern frequentiert wurde.

Und so kam es, dass am 4. Juli 1924 am amerikanischen Unabhängigkeitstag - das Lokal hoffnungslos überfüllt war und das Küchenpersonal nicht mehr hinterherkam.

Aus Angst, seine Gäste nicht halten zu können, bereitete Cardini vor den Augen aller auf spektakuläre Weise eine ganz neue Salatkreation zu.
Mit viel Unterhaltungswert und ganz neuen Dressing - Zutaten schuf er ein Gemisch aus Salatblättern, Parmesan-Käse und Croutons. Weil er dies so überzeugend tat, glaubten die Zuschauer tatsächlich, dass der Salat ein geheimes Hausrezept war und griffen freudig zu.

...Fortsetzung Seite 7

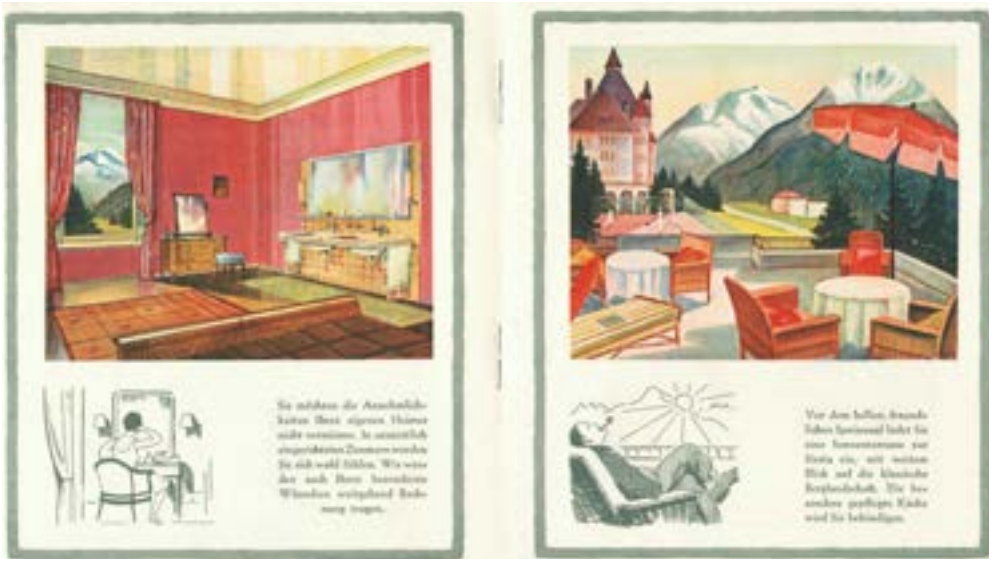
vegi & tarisch

Sämiger Kürbis-Risotto **26.00**
gesund und ausgewogen

Randen-Spaghetti **26.00**
mit Feta und Minzen-Basilikumpesto

GärtnerInnen Teller **27.50**
verschiedenes Gemüse mit sautierten Pilzen
und einer mini Rösti

HOTEL BERNINA
PONTRESINA



" Wenn eine Schraube locker ist, hat das Leben etwas Spiel

SMARTRAPPER24

rassel & bande

Schellen Ursli 13.00
paniertes Schweinsschnitzel
mit Pommes Frites

Heidi & Peter 12.00
Penne mit Tomatensauce

Pinocchio 13.00
Pouletgeschnetzeltes
an Rahmsauce mit Reis

Gian & Giachen 12.00
Käse - Spätzli

schleck & maul

Erdbeer-Eis am Stiel 5.50

Schlumpfen-Glace mit Schlumpf-Figur 6.50
Vanilleglace

Raketenglace 2.00

es Rübli zum knabbere 2.00

Räuberteller Gratis
du klaust dir was von den anderen
und lässt es dir schmecken!

Die Geschichte

Das Buch von Selina Chönz **Schellen-Ursli** ist weit bekannt und handelt von einem kleinen Buben aus Guarda, einem Dorf mitten im Engadin. Tauchen Sie ein in die Welt des Schellen-Ursli...

So ist der Schellen-Ursli entstanden
Mit den Illustrationen von Alois Carigiet, dem das Haus Nr.51 als Vorbild für das Elternhaus des kleinen Ursli gedient hatte, wurde auch Guarda selbst vielen Schweizerinnen und Schweizer ein Begriff. Selina Chönz ist im Engadin aufgewachsen und lebte zeitweise in Guarda.
Alois Carigiet liess sich während seinen Aufenthalten im Terrassendorf von der Region, ihrer Natur und Kultur für die Zeichnungen inspirieren und somit war, ist und bleibt Schellen-Ursli ein Engadiner!

Eine Kurzfassung der Geschichte
Ursli hat für den Chalandamarz nur ein kleines Glöckchen, weswegen er von den anderen Buben gehänselt wird und beim Chalandamarz am Ende des Umzuges gehen soll. Er erinnert sich an die grosse Kuhglocke die im Maiensäss hängt und nimmt den abenteuerlichen Weg durch den tiefen Schnee auf sich. Im Tal sorgen sich die Eltern, beim Eindunkeln sucht das ganze Dorf nach Ursli. Als dieser am nächsten Tag mit der grossen Glocke zu Hause auf-kreuzt, ist die Erleichterung gross. Und weil er nun die grösste Glocke mitbringt, darf Ursli den Chalandamarz-Umzug anführen.....

SMARTPAPER

nach & tisch

Karamel-Chöpfli 8.00
mit Rahm 9.50

Coppa Val Fex 13.00
erfrischendes Joghurt-Eis
mit warmen Himbeeren

Engadiner Nusstorte 9.50
mit Rahm 11.00

Coupe Danemark 13.00
Vanilleglace, Schokosauce, Rahm

Black & White 13.00
luftiges zweierlei Schokladenmousse

Affogato al café 7.50
Vanille-Eis mit heissem Espresso

heiss & hunger

Pure Leidenschaft 13.00
Engadiner Biscuitkuchen
mit Honig-Glace und Aprikosenmus, Rahm

Mandarinen-Sorbet 13.50
mit einem Hauch Gin

"Nonis" Schnaps-Zwetschgen 13.50
eingelegte, lauwarme Zwetschgen
mit Vanilleeis und Rahm

Unser Engement gegen Food Waste...

Vogelheu 13.00
mit Brot, Äpfel, Ei und Milch

Kulinarische Anekdoten

Sachertorte: Nur eine Zufallskreation?
Dass die feine Sachertorte die Erfindung eines erst 16-jährigen Küchenjungen sein soll, werden viele Österreicher vielleicht auf Anhieb nicht glauben wollen.
Doch stimmt die Legende, so ist das österreichische Markenzeichen in der Tat die Zufallskreation eines Koch-Lehrlings.
Im Jahr 1832 war der junge Franz Sacher als Küchenjunge bei Klemens Wenzel Graf von Metternich, dem österreichischen Staatskanzler, tätig. Als eines Abends wichtige Gäste geladen waren, wollte der Staatskanzler diese mit einer aussergewöhnlichen kulinarischen Kreation beeindrucken und verlangte eben jene vom Küchenpersonal.
Da der Patisserie-Chef krank war und alle anderen Kräfte für das restliche Menü gebraucht wurden, kam diese grosse Aufgabe dem jungen Franz zu.
Mehr aus Verzweiflung denn aus Können heraus kreierte er so die Sacher-Torte, einen edlen Schokoladenkuchen mit dünner Marmeladen-schicht und feiner Schoko-Glasur
Diese Neuschöpfung sorgte für Begeisterung unter den Gästen.

selbst & gemacht

Glace:

Vanille, Schokolade, Caramel
Honig, Baileys, Zimt, Erdbeer
Frozen - Joghurt, Schlumpfenglace (Vanille)

Sorbet:

Zitrone
Mandarinen oder Heidelbeer

pro Kugel **4.50** Zuschlag Rahm **1.50**

Frappes 9.50

Vanille oder Schokolade oder Caramel oder Erdbeer oder Heidelbeer

Gut zu wissen:
Zutaten Sorbets: Früchte, Zucker, Wasser, Kondensmilch, Bindemittel
Zutaten Glace: Milch, Rahm, Eier, Glukosesirup, Invertzucker, Bindemittel

SMARTPRX4

dessert & klassiker

Oh du süsse Schweiz: Helvetias dessertklassiker

Nebst dem allbekannten Käse und der feinen Schokolade, gibt es noch einiges zu entdecken. Dessertklassiker aus der Schweiz. Leckere, typische schweizerische Nachspeisen.

BÜNDNER NUSSTORTE
Das Rezept für die Bündner Nusstorte war im Engadin schon um 1900 bekannt. Ihre Erfolgsgeschichte begann durch einen ausgewanderten Engadiner Zuckerbäcker in Toulouse. Von dort wurde sie in ganz Frankreich vertrieben. Ab den 30er Jahren wurde die leckere Torte auch in der Schweiz bekannt und ist heute für alle ein Begriff. Ganz viel Zucker und Nüsse in einem Mürbeteig und das Sonntagsnachmittags Dessert ist perfekt.

MERINGUES
Die Meringues stammen aus Meiringen aus dem Berner Oberland, die dort vermutlich um 1600 vom italienischen Zuckerbäcker Gasparini erfunden worden sind. In Deutschland sind sie unter dem Namen Baiser besser bekannt. Das luftig, schaumige Zuckergebäck wird meistens mit Schlagsahne gegessen oder im Herbst gerne auch mit Vermicelle oder Vanilleeis.

BRÖNNTI CREME
Ursprünglich ist die gebrannte Creme in der spanischen, portugiesischen und französischen Küche zu finden und heisst Crema Catelana oder Crème brulée. Die Besonderheit der schweizerischen Version ist, dass die Karamellcrème ohne Kruste, sondern nur mit Sahne serviert wird.

APFELTASCH
Apfeltasch ist eine traditionelle Süssspeise aus dem Graubünden. Das Gericht ist einfach in der Zubereitung und kann sowohl zu Dessert, Frühstück, Mittag- oder Abendessen gegessen werden.

ZUGER KIRSCHTORTE
Erfunden wurde der heutige Exportschlager aus dem Kanton Zug 1915. Seitdem hat die Torte mehrere Preise gewonnen und ist verschiedenen Male ausgezeichnet worden. Geliebt von Charlie Chaplin, Audrey Hephurn und dem Vatikan, wurde die Zuger Kirschtorte 2008 Inventar "Kulinarisches Erbe der Schweiz" aufgenommen. Die luftige Torte mit dem zarten Kirschgeschmack sollten alle probieren.

VERMICELLE
Vermicelle ist in der Schweiz verbreitet, ist aber eigentlich eine Spezialität aus der Südschweiz. Die Masse wird aus pürierten Kastanien zubereitet und hat demzufolge im Herbst Hochsaison. Dann steht vor fast jedem Restaurant ein Schild mit "Vermicelle und Suser" Suser ist ein Wein, der gerade erst zu gären begonnen hat, also "noch nicht fertig" ist.
Vermicelle gibt es in verschiedenen Arten, beispielsweise mit Meringues, Rahm oder auch mit Vanilleeis.
Wer die süsse Nachspeise das erste Mal serviert bekommt, schaut oft ein bisschen irritiert, schaut das ganze doch etwas speziell aus. Aber lasst Euch gesagt sein, es ist es absolut wert - die beste Schweizer Nachspeise überhaupt!

AARGAUER RÜBLITORTE
Zum spezifizieren: "Rübli" sind Karotten. Hier handelt es sich also um eine Karottentorte. Da sich aber irgendwie komisch anhört, bleiben wir bei Rüblitorte. Dennoch ist die Aargauer Rüblitorte eigentlich auf ein sprachliches Missverständnis zurückzuführen.
Auch heute noch gilt der Kanton Aargau als Rüblikanton, obwohl dort eigentlich Rüben und nicht Rübli angebaut werden. Die Ähnlichkeit im Schweizerdeutsch ist aber so gross, dass die beiden Gemüsearten so oft verwechselt wurden, dass aus Rüben-Rübli wurden. So wird die Rüblitorte auch heute noch den Argauer:innen zugeschrieben, obwohl sie in einem Basler Kochbuch das erste Mal aufgetaucht ist.

...Fortsetzung Seite 12

HOTEL BERNINA
PONTRESINA

SMARTPAPER24

Im Leben kommt's
nicht selten vor, dass man Dir nimmt den Spassfaktor.

Du wirst gequält von bösen Seelen, die Dich mit Lügen ständig quälen.

Sie hetzen hier, sie lästern dort, und reden schlecht an jedem Ort, doch werden sie es niemals wagen, Dir ihre Meinung selbst zu sagen.

Drum geb' ich Dir nen' guten Rat, schreite mutig schnell zur Tat,
Leg Sie lahm, die bösen Zungen, bevor sie haben Dich verschlungen.

Autor Norbert van Tiggehen

Unser Küchenteam verrät uns Ihr Lieblings-Gericht ein unwiderstehlich einfacher Geschmackstrip nach Graubünden - Wasserbüffel-Burger, da läuft einem das Wasser im Munde zusammen.

Ein Glas Rotwein pro Tag soll das Leben verlängern...
Zack, unsterblich

Bündner-Burger mit Wintertrüffel *(180g)* 38.00

mit Wasserbüffelfleisch, Bergkäse, Pommes Frites
Salat, krokanter Speck, Mangold, Zwiebeln, BBQ-Mayo,
Buns, Trüffel und Ei

ACHTUNG: grosse Portion und im Kleinformat nicht erhältlich

WEINEMPFEHLUNG

VARVARA Bolgheri Rosso DOC
Cabernet Sauvignon, Merlot, Syrah & Petit Verdot *75cl* **65.00**

Zutaten:
für 6 Personen

1 Kg Fleisch (z.B. von der Brust, fein durchgelassen), 12 Scheiben Bratspeck. 4 Zweige Pettersilie, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 3 Tomaten, 1 Kg kleine Kartoffeln, Meersalz, 6 Scheiben Bergkäse. 3 EL Olivenoel, 6 Eier, 40g Butter, Salatblätter nach Belieben, 6EL Mayonnaise & Trüffel

Zubereitung:

Hackfleisch in eine Schüssel geben, Petersilie fein hacken und untermischen. Pfeffer dazugeben. Mit einer Gabel locker vermengen. Nicht kneten. Mindestens 30 Minuten abgedeckt kalt stellen.
Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, in einem Topf geben, mit etwas Wasser bedecken, salzen und ohne Deckel aufkochen. Bei mittlerer Hitze kochen, bis das Wasser komplett verkocht ist. Gemüse warmstellen.
Hackfleisch in sechs gleich grosse Portionen teilen, lockere Bällchen formen un zu runden Patties von 1-2 cm Höhe und 10cm Durchmesser flach drücken. Eventuell leicht kneten. Auf dem vorbereiteten Grill bei direkter Hitze ca. 8-10 min. saftig grillieren. Dabei einmal wenden. Patties bei indidirekter Hitze kurz ziehen lassen und mit Meersalz würzen.
Speck kurz bei direkter Hitze knusperig grillieren. Buns halbieren, die Schnittflächen kurz bei indirekter Hitze goldgelb rösten. Eier portionsweise in der Butter braten.
Buns nach Belieben mit Salat, Mayonnaise, je einem Burger, Tomaten und Spiegelei belegen. Gemüse und Kartoffeln & Trüffel dazu servieren.

"Quai chi ais bun per l'ögl ais eir bun bel bögl" - " Was für das Auge gut ist, ist auch für den Magen gut"

Romanisches Sprichwort

SMARTPAPER24

VEGAN & VEGAN vol. 03

wer hat vegan erfunden?

Alles zum Thema vegan im Überblick

Ontris. Habut fac remulvideor horenatus, consi fatuus. Ximis. Liurit, vercernius con sulto essimactum iptereo.

SMARTPAPER24

Ich werde nie verstehen,
warum Veganer:innen sich
Burger und Würstchen nachbauen.
Ich bastle ja auch kein Salatblatt
aus Hack...

ERNÄHRUNG

Vegane Ernährung: Was essen Veganer/innen?

Menschen, die sich Vegan ernähren, essen ausschliesslich pflanzliche Lebensmittel - sie essen also keine Tiere oder tierische Produkte. Aber zu einer pflanzlichen Lebensweise gehört mehr als nur eine vegane Ernährung. Egal, ob es um die Tiere, die Umwelt oder die eigene Gesundheit geht, es gibt eine Vielzahl von Gründen, sich für einen veganen Lebensstil zu entscheiden.

Vegetarische und vegane Ernährungsformen haben eine lange Tradition

Im Lauf der Geschichte hat die pflanzliche Lebensweise immer eine Rolle gespielt, sei es aus religiösen, politischen oder gesellschaftlichen Gründen. Das Konzept des Vegetarismus reicht mindestens bis zum 8. Jahrhundert vor Christus zurück, wobei die ersten Aufzeichnungen aus indischen Kulturen stammen. Aber selbst in Europa, im 6. Jahrhundert vor Christus, lehnten die Anhänger:innen einiger Strömungen der grichischen Philosophie den Verzehr von Fleisch aus äthischen, ökonomischen, ökologischen und gesundheitlichen Gründen ab. Der Begriff "vegan" entstand allerdings erst im Jahr 1944 und besteht aus dem Anfang und Ende des Wortes "vegetarian".

satt & werden

Verstecken Veganer eigentlich angemalte Kartoffeln zu Ostern?

vor & speise

Gemüsebouillon	**9.50**
Kürbis-Ingweersuppe	**12.00**
Knackiger Blattsalat	**10.50**
Bundgemischter Salat	**13.50**
Dressing; Essig & Oel	

haupt & gerichte

GärtnerInnen Teller **27.50**
verschiedenes Gemüse mit sautierten Pilzen und einer mini Rösti

Risoni - Risotto **25.00**
Rote Linsen, Kichererbsen und Erbsen garniert mit Pilzen,

Kokos - Curry **29.00**
mit Blumenkohl, Spinat , Erbsen und Basmati-Quinoa-Reis Mix

Die Wahrheit & Ähnliche Fragen

Was ist VEGAN...

Warum ist die Feige nicht vegan?
Wir essen die Früchte der weiblichen echten Feige in der in jeder Frucht eine zersetzte Feigenwespe enthalten ist. Streng betrachtet ist eine Feige somit nicht vegan, da sie nicht nur aus pfanzlichen Bestandteilen besteht, sondern eben auch eine Wespe enthält.

Ist die Banane vegan?
Bananen sind aus der veganen Küche nicht wegzudenken, denn sie sind vielfältig einsetzbar z.B. in Kuchen. Doch vegan sind die gelben Früchte häufig nicht. Denn Sie werden mit Chitosan behandelt, einem Insektizid, das hauptsächlich aus den Panzern von Garnelen gewonnen wird. Auf Nummer sicher geht ihr, mit BIO-Bananen.

Was ist an Senf nicht vegan?
Gewöhnlicher brauner oder gelber Senf besteht aus Essig, Wasser, Salz, Gewürzen und natürlich Senfkörnern und ist somit vegan. Wird aber Wein, Weinessig oder Geletine bei der Herstellung verwendet, ist der Senf nicht mehr vegan.

Wein?
Grundsätzlich basiert die Weinerzeugung auf der Vergärung von Trauben. Insofern ist Wein ein pflanzliches, also vegetarisches Produkt.
In der Weinerzeugung sind allerdings Hilfsmittel zugelassen, die wie Hühnereiweiss, Milchprodukte oder Gelatine von Tieren stammen können.

Wer ist der älteste Veganer?
Premsai Patel, 1896 geboren in Tilhapatai (Indien), meint glücklich, dass er dieses hohe Alter seiner gesunden und veganen Ernährung verdanke.
Er ist unglaubliche 118 Jahre alt!

Gurken? Avocados? Kiwis….
Aber gerade Veganer müssen die Frucht nun möglicherweise vom Plan streichen. Denn scheinbar sind Avocados & Co überhaupt nicht vegan. Das zumindest wurde in der Wissenschaftssendung "QI" des Senders BBC behauptet. Keine der Möglichkeiten scheint auf den ersten Blick falsch zu sein, aber dann der Schock; Keines dieser Lebensmittel dürfte ein strikter Veganer essen. Die Begründung, klingt einleuchtend: Für alle diese Lebensmittel würden Bienen ausgebeutet. Das ist dasselbe wie beim Honig. Bienen würden für die Zucht dieser Pflanzen auf "unantürliche Weise" benutzt. "Weil die Pflanzen schwer zu kultivieren sind, müssen Bienen auf Lastern viele weite Wege durchs Land gefahren werden". Die Völker fliegen zur Bestäubung aus, werden nach getaner Arbeit wieder in Kisten verstaut und weiter zu den nächsten Feldern transportiert. Ähnlich werden auch bei Gurken, Kirschen, Brokkoli und Salat vorgegangen.
Fazit: Veganer müssen selber anbauen.....

SMARTPAPER22

Knackig, würzig, frisch. Die Zweifel Original Chips gibt es seit 1950 in unveränderter Qualität und gehören seitdem zur Schweiz wie das Fondue und die Berge.

Eine Schüssel Chips	175g	**10.00**

Zutaten: Kartoffeln, Rapsoel 36%, Salz, 1,2% (Schweiz)
100g enthalten. Energie 2300kJ/552 kcal Fett 36g davon gesättigte Fettsäuren 2.0g Kohlenhydrate 48g davon Zucker 0.8g
Ballaststoffe 6.0g Eiweiss 6.0g Salz 1.2g

SMARTPAPER24

Sasso Chierico - Ticino DOC

Giovanni Antognini aus Gudo an der westlichen Flanke des Magadino hat den schmucken Familienbetrieb gut im Griff. Das boutique-Weingut ist relativ klein mit 6.3ha Reben, ein Teil der Trauben werden den Nachbarn verkauft und wandern zum Beispiel bei Tamborini in den "Terre di Gudo" und andere Spitzenweine.

Tenuta Sasso Chierico

Die Lagen in Gudo sind teilweise so sonnenverwöhnt und exponiert, dass spätreifende Traubensorten wie Cabernet Franc und petit Verdot ausreifen können. Diese werden in Kleinmengen assembliert und verleihen dem Rosso di Gudo und der Riserva die nötige Kraft und Eleganz.

Merlot Bianco

Ticino DOC Sasso Chierico, Gudo
90% Merlot, 10% Chardonnay

Herbes, fein vegetabiles Bouquet, Birnenschalen, frische Teeblätter. Feiner, leichter Gaumen, zarte Frucht, reife Säure, frische, leichte Aromatik, fein-herber Abgang
16/20

Merlot Bianco

1dl	**7.50**
75cl	**52.00**

hopfen & malz

vom Fass

Bernina Bier Baby	25cl	**4.50**
Bernina Bier Stange	30cl	**5.00**
Bernina Bier Kübel	50cl	**7.50**
Calanda Stange	30cl	**5.00**
Calanda Kübel	50cl	**7.50**

Flaschen

Calanda Lager hell	58cl	**7.00**
Calanda Edelbräu	33cl	**6.00**
Schneider Weisse Hefe-Weizen	50cl	**8.00**

Alkoholfrei

Appenzeller Leermond	33cl	**6.00**
Schneider Weisse Hefe-Weizen	50cl	**8.00**

aperol & spritz

Aperol Spritz Aperol, Prosecco, Soda, Orange		**11.00**
PizPalü Spritz Prosecco, Arvenlikör, Soda, Apfel		**13.00**
Hugo Prosecco, Soda, Holundersirup, Minze, Limette		**11.00**
Cüpli Prosecco	10cl	**9.50**
Cüpli Prosecco rosé	10cl	**9.50**

Alkoholfrei

San Pellegrino bitter	10cl	**5.50**

SMARTPAPER24

gian & giachen

Anzeige

STEINBOCK - PARADIES

Rund 1800 Steinböcke können nicht irren: In der Bergwelt rund um Pontresina fühlt sich das Bündner Wappentier besonders wohl. Nicht umsonst lebt am Piz Albris, gleich bei Pontresina, eine der grössten Steinbockkolonien der Alpen. Wenn die Wiesen im Tal grün werden, der Schnee jedoch noch bis zur Baumgrenze liegt - erfahrungsgemäss von Ende April bis Anfang Juni - kann in Pontresina ein Phänomen wie kaum an einem anderen Ort beobachtet werden. Der "König der Alpen" kommt bis zum Dorfrand herunter, um frische Grashalme zu fressen. Wer während diesem Zeitraum im Engadiner Bergdorf weilt, hat gute Chancen, die Tiere aus nächster Nähe bewundern zu können.

Foto Peter Müller

Ein imposantes Tier hat in Pontresina sein Revier
Ein Steinbock heist es dort; sei an diesem tollen Ort!

Infos zu den Steinbockführungen

In Pontresina, jeden Dienstag, Donnerstag und Samstag ab Mitte April bis Anfang Juni, finden kostenlose Führungen zu den Steinböcken statt. Treffpunkt ist um 16:00 Uhr vor dem Kongresszentrum (Rondo). Die Führung dauert etwa 2 - 3 Stunden und ist auch für Familien mit kleineren Kindern zu empfehlen.

Weitere Infos über die Steinböcke und zu den Steinbockführungen auch an anderen Orten im Kanton Graubünden findet man auf:
https://www.graubuenden.ch/de/regionen-entdecken/geschichten/steinbock-zahlen

SMARTPAPER24

ANZEIGE

Geschichten vom gesäuberten Persgletscher

Zum zweiten Mal organisierte die Bergsteigerschule Pontresina einen Putztag auf dem Persgletscher (Piz Palü). Um die 50 Personen klaubten Abfall und fundgegenstände aus dem Eis. Gut 250 Kilogramm Fundgut kam dabei zusammen.

Unter der Leitung von vier Bergführen der Bergsteigerschule Pontresina ziehen in der Früh rund 50 Helferinnen und Helfer auf verschiedenen Routen von der Diavolezza über den Persgletscher. Alle sind ausgerüstet mit einem Abfallsack. Sie sammeln ein, was nicht in die Natur gehört: Plastikteile, Alureste uns Glasscherben werden aus dem Eis gekratzt. Auch Stangen, Blechdosen, Draht und Schnur werden eingepackt.
Geregnet hat es am Vorabend, bewölkt ist es." Die bedeckten Nächte, die warmen, häufigen Regen dieses Sommers setzten dem Gletscher mehr zu als die heissen Tage nach offenen, kalten Nächten", sagt Bergführer Urs Tinner. So gibt der Gletscher nun auch Gegenstände frei, die nicht weggeworfen oder verloren worden sind, sondern von Unglückereignissen zeugen. Ein rostiger Pickel beispielsweise. Ein Fotoapparat aus dem letzten Jahrhundert. Ob die Fotos noch entwickelt werden können? Ein Ski mit Fell ragt an unwegsamer Stelle aus dem Eis, daneben ein Rucksack. Dieser Rucksack erzählt ein Puzzleteil einer Geschichte, die beim Öffnen sichtbar wird. Seil, Harscheisen kommen zum Vorschein. Landkarte und Handy sind noch immer fein säuberlich verpackt. Nüsse hätten als Proviant dienen sollen. Was ist mit dem Alpinisten geschehen?

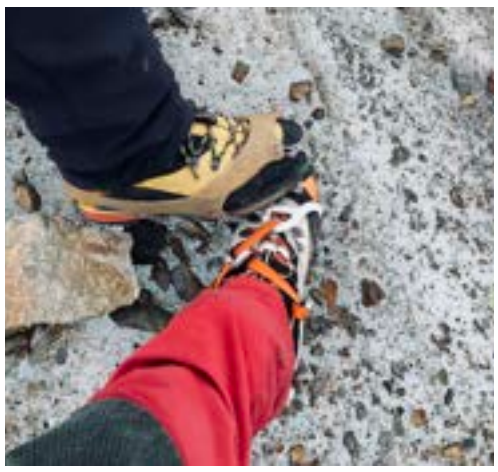


Foto Hotel Bernina

Auswirkungen des Klimawandels
In den letzten Jahren war es nicht immer möglich, die attraktive Gletscherwanderung über den Pers- und Morteratschgletscher anzubieten. Daher entwickelte die Bergsteigerschule ein neues Angebot, eine Rundwanderung um den Trovat über den Persgletscher." Vor der Traumkulisse stapften wir mit den Gästen über Unrat auf dem Gletscher", berichtet Gian Luck, Geschäftsführer der Bergsteigerschule Pontresina. Hannes Mark ergänzt:" Auch beim Ausstecken der Königsstrecke des Bernina Ultraks über den Gletscher störte uns der viele Abfall." So wurde im letzten Sommer der erste Clean-up Day von der Bergsteigerschule organisiert. Partner des Clean-up days sind Gemeinde Pontresina, die Bergbahnen Corvatsch, Diavolezza, Lagalb und Heli Bernina. Nicola Michael, Marketing Corvatsch AG sagt: "Bei der Aufräumaktion geht es nicht nur darum, den Gletscher von Unrat zu befreien. Wir möchten auch auf die Auswirkungen des Klimawandels auf die Gletscher und den Wasserhaushalt aufmerksam machen." Das Gurgeln und Rauschen des Gletscherschmelzwasser ist auch zurück auf der Terrasse Diavolezza zu hören. Ausgeblendet wird es, zufrieden und glücklich sind alle nach getaner Arbeit. Über 250 Kilogramm Fungut sind am diesjährigen Clean-up Day zusammenkommen. Daraus werden einige Fundgegenstände von der Künstlerin Nora Engels aus Samedan zu einem Kunstobjekt verarbeitet uns so Teil einer neuen Geschichte. Die fertigen Kunstwerke werden zu einem späteren Zeitpunkt verkauft oder versteigert. Der Erlös geht dabei vollumfänglich als Spende an das Gletscherpflegeprojekt MortAlive

ENDE..

SMARTPAPER