



WILLKOMMEN IM MAMPF

Eine kulinarische Weltreise
mit Gerichten von Sansibar bis Sapporo

25. bis 27. Oktober 2019
Werkstatt, Untere Gasse 9, 7000 Chur

PRÄSENTIERT VON

GASTRO **GRAUBÜNDEN**



MIT DIR ZUM POP-UP RESTAURANT

GASTRO STORY

PRÄSENTIERT VON

GASTROGRAUBÜNDEN

Das Nachwuchsprojekt «Gastro Story»

von GastroGraubünden

Am 5. August lancierte GastroGraubünden das Nachwuchsprojekt «Gastro Story». Auf dem Instagram-Kanal des Verbandes konnte über 3 Monate miterlebt werden, wie die beiden Junggastronomen Nina und Smüde in Chur ein neues Pop-up-Restaurant konzipieren und aufbauen. Das Besondere daran: Die Community hat bei den wichtigsten Fragen mitentschieden, wie etwa bei der Vision und Ideenfindung, dem kulinarischen Angebot sowie dem Namen und dem Logo.

Am 25. Oktober wurde das Pop-up Mampf in der Werkstatt in Chur eröffnet.

Zwei Freunde, ein grosses Abenteuer

Beim Casting im Frühling konnten die Bündner Junggastronomen Nina Fopp und Jan Edelbauer, besser bekannt als Smüde, für das Projekt gewonnen werden. Smüde ist gelernter Koch, Nina wirkte bereits als Service- und Restaurantleiterin in diversen Bündner Betrieben.

«Ich denke schon lange darüber nach, ein spannendes Gastrokonzept auf die Beine zu stellen. Nun die Gastro Story umsetzen zu dürfen freut mich riesig.», so Smüde. Nina ergänzt: «Wir konnten schon einiges an Gastroerfahrung sammeln,

trotzdem waren wir froh um die Unterstützung, die wir von den Fachleuten und der Community bei dieser Herausforderung bekommen haben.».

Passendes Aus- und Weiterbildungsangebot

Mit dem Projekt will GastroGraubünden aufzeigen, wie viel Wissen, Erfahrung und Disziplin es braucht, um ein Restaurant professionell und erfolgreich zu führen. An der verbandseigenen Hotel und Gastronomie Fachschule in Chur werden angehende Gastronomen/innen optimal auf die Aufgabe als Unternehmer/in vorbereitet und als Gastgeber/-in fit gemacht.

Weitere Informationen zum Projekt:

www.gastrogr.ch/gastro-story

www.instagram.com/gastrogr

UNSERE TELLER

APÉRO | ITALIEN*

Venere Arancino mit Mozzarella gefüllt

1. GANG | USA

BBQ vom Schweinebauch mit Coleslaw

2. GANG | JAPAN

Sushi

3. GANG | AUSTRALIEN

Straussenfilet mit Süsskartoffel und Macadamia

4. GANG | TIBET*

Vegi-Momo

5. GANG | SÜDAFRIKA*

Bobotie mit Mandeln und Mangochutney

6. GANG | THAILAND

Tom Kha Gai

7. GANG | ISRAEL

Gerösteter Blumenkohl mit Tahinsauce

8. GANG | SCHWEIZ

Lauwarmes Bündner Puurachalb

9. GANG | NORDAFRIKA

Geschmorte Rote Beete mit eingelegten Zitronen und Joghurt

10. GANG | ARGENTINIEN

Prätigauer Rindshuft Chimichurri

11. GANG | GRIECHENLAND*

Geisskäse mit Feigen und Balsamico

12. GANG | ENGLAND

Cakepop

13. GANG | SCHWEIZ

Handgeschöpfte Schokolade

*Diese Speise wird nur abends serviert.
Alle anderen Speisen werden jeweils mittags und abends serviert.

APÉRO | ITALIEN

Venere Arancino mit Mozzarella gefüllt dazu einen Basil Smash

Basil Smash von der Werkstatt

Mit Basilikum infusierter Partisan Wodka, Zitrone und Zucker.

Dieser erfrischend-würzige Cocktail ist eine relativ neue Cocktailkreation der Bar Le Lion in Hamburg. Erst 2008 kreiert, findet er sich heute auf Cocktailkarten in aller Welt wieder.

Rezept

5cl Basilikum infusierter Partisan Wodka | 2cl frischer Zitronensaft | 2cl Zuckersirup

Alle Zutaten mit Eis in den Shaker geben und kräftig schütteln.

In einen mit Eiswürfel gefüllten Tumbler abseihen und mit einem Basilikumzweig garnieren.



1. GANG | USA

BBQ vom Schweinebauch mit Coleslaw

Sous-Vide gegarter Schweinebauch

Zubereitung

Den Schweinebauch beliebig marinieren und danach vakuumieren.

Bei 65 °C ca. 36 Std. sous-vide* garen.

Danach im Ofen bei starker Oberhitze knusprig grillieren.

***Was bedeutet Sous-Vide?**

Eine Methode zum Garen von Fleisch, Fisch oder Gemüse
in einem Kunststoffbeutel bei relativ niedrigen Temperaturen von unter 100 °C.

Das Vakuumgaren erfolgt als Variante des Niedrigtemperaturgarens
aufgrund des höheren Wärmeaustauschs im Vergleich zu einem Backofen in einem Wasserbad
oder in temperaturgeregeltem Dampf.

2. GANG | JAPAN

Sushi

Sushi mit Lostallo Lachs von Fan Fan

Lostallo Lachs

Swiss Alpine Fish AG züchtet Lachse in einer Indoor-Anlage in Lostallo, einer schönen und unberührten Ecke im Misox, dem italienischen Teil von Graubünden. Die Anlage entspricht der neuesten Technologie und macht sie zu einer der saubersten und nachhaltigsten Fischfarm der Welt.

Fan Fan

Neben asiatischen Originalprodukten verwendet Fan Fan wenn immer möglich frische regionale Rohware: kurze Transportwege und bester Geschmack sind das Resultat seiner Philosophie. Fan Fan-Küchenchef Stephan Vetsch ist Dozent an der Swiss School of Tourism and Hospitality und Leiter der Küche des Asia-Restaurants Umami in Passugg.



3. GANG | AUSTRALIEN

Straussenfilet mit Süsskartoffel und Macadamia

Süsskartoffeln vom Hof Clavadetscher aus Malans

Der Hof Clavadetscher macht Bio aus Überzeugung. Sie selbst sagen:
„Wir wollen hervorragende und gesunde Produkte für unsere Kunden herstellen - das ist unser Ziel. Mit der Natur als Partner versuchen wir stets mit Innovationen die Qualität zu verbessern und neues anzubauen. Alle unsere Nahrungsmittel vermarkten wir direkt, denn der persönliche Kontakt mit unseren Kunden ist uns wichtig.“

Öffnungszeiten Hofladen

Jeweils samstags 10-12 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung.
Tel. 081 322 66 50



4. GANG | TIBET

Vegi-Momo

Momos - die Teigtäschchen aus Tibet

Momos, gefüllte Taschen aus Weizenteig, werden heute in der ganzen Himalaja-Region gegessen. Ursprünglich stammen sie aber aus Tibet.

Dort werden sie ausschliesslich mit Yak-Fleisch gefüllt und gelten als Festessen. In der Schweiz entwickeln sich die Teigtaschen, die mit Fleisch oder Gemüse gefüllt sind, gerade zu Stars in Take-aways, kleinen Restaurants und Bars.

Man sagt, dass die Schuld am Hype um die Delikatesse das Team von Tenz Momos in Zürich ist. Auch wenn es die drei jungen Männer nicht gerne hören: Sie waren es, die die Momos an Wochenendmärkte und Foodfestivals brachten und damit einen schweizweiten Momo-Hunger auslösten.

5. GANG | SÜDAFRIKA

Bobotie mit Mandeln und Mangochutney

Bobotie Rezept

1kg Rindshackfleisch | 2 Zwiebeln | 10 g Knoblauch gehackt | 3TL Curry

Rindfleisch heiss anbraten und Zwiebeln und Knoblauch begeben.

Mit Curry bestäuben und Hitze reduzieren.

Salzen und Pfeffern.

80g Rosinen | 125g Mandeln gehobelt | 30g Mie de pain | 120g Aprikosenmarmelade

Mandeln und Rosinen zum Fleisch geben.

Marmelade begeben und leicht köcheln lassen.

1lt Milch | 10 Eier | Salz und Pfeffer

Wenn das Fleisch weich ist, alles in eine feuerfeste Form abfüllen und mit der Milcheiermischung übergiessen.

Jetzt im Ofen bei 180°C ziehen lassen.

6. GANG | THAILAND

Tom Kha Gai

Zom Kha Gai (Vegetarische Variante) von Mekong

Seit 2005 gibt es das Restaurant Mekong an der Poststrasse in Chur. Die Wurzeln der Familie führen nach Laos. In ihrem Restaurant servieren sie Ihnen authentische Speisen aus Südostasien.

Neben dem Restaurant betreiben sie auch den Vannavong Asia Market an der Ringstrasse 111 in Chur. Das Sortiment umfasst Lebensmittelprodukte aus verschiedenen Ländern Asiens. Die Frischwaren wie Gemüse, Kräuter und Früchte werden jeden Montag direkt aus Thailand und Vietnam importiert.

Mekong Restaurant & Take Away

Familie Phommarath
mekong.chur@hotmail.com
081 250 54 00



7. GANG | ISRAEL

Gerösteter Blumenkohl mit Tahinsauce

Gerösteter Blumenkohl Rezept

1 grosser Blumenkohl mit intakten Blättern | Salz

Blumenkohlblätter stutzen, dass etwa 5 cm vom eigentlichen Kohl frei liegen.

Den Blumenkohl in gesalzenem, kochendem Wasser mit dem Strunk nach oben versenken.

Das Wasser erneut aufkochen lassen und 6 Minuten darin garen.

Den Blumenkohl herausnehmen und mit dem Strunk nach oben abtropfen und abkühlen lassen.

45 g weiche Butter | 2 EL Olivenöl | 1 ¼ TL Meersalzflocken

Die Butter mit dem Öl mischen.

Den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten in eine Form setzen und erst mit der Butter-Öl-Mischung bestreichen und anschliessend mit den Meersalzflocken bestreuen. Im heissen Ofen bei 170 °C (Umluft)

1 ½-2 Stunden rösten, dabei fünf-, sechsmal mit dem Fett beträufeln.

Mit Zitronenspalten und Salz oder Tahinsauce servieren.



8. GANG | SCHWEIZ

Lauwarmes Bündner Puurachalb

Bündner Puurachalb von der Metzgerei Mark

Das «Bündner Puurachalb» ist in enger Zusammenarbeit zwischen Bauern, Verarbeitern, Detailhandel und GastroGraubünden entstanden.

Das Label des Bündner Puurachalbs räumt dem Tierwohl und der Tiergesundheit höchste Priorität ein. Die Bauern müssen die strengen Auflagen von IP-Suisse oder Bio-Suisse einhalten. Das garantiert den Kälbern unter anderem ein weiches Strohbett und täglichen Zugang ins Freie. Weil die Bündner Kühe im Sommer auf der Alp sind, ist das Bündner Puurachalb ein saisonales Lebensmittel, das vorwiegend in der Zeit von Dezember bis Juli erhältlich ist.

Andy Mark von der Metzgerei Mark ist eine der treibenden Kräfte hinter dem Projekt. Er hat uns auch für diesen Gang mit dem Kalb beliefert.

9. GANG | NORDAFRIKA

Geschmorte Rote Beete mit eingelegten Zitronen und Joghurt

Geschmorte Rote Beete Rezept

1 kg Rote Beete ungeschält, sauber gebürstet

Die Roten Beeten einzeln in Alufolie wickeln, 30-60 Minuten im Ofen bei 220 °C (Umluft) rösten.
Leicht abkühlen lassen, die Knollen häuten und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

2 EL Olivenöl | 1 ½ TL Kreuzkümmelsamen

Die Kreuzkümmelsamen im Olivenöl etwa 3 Minuten rösten und auf die Rote-Beete-Scheiben giessen.

1 kleine rote Zwiebel | 1 kleine eingelegte Salzzitrone | 2 EL Zitronensaft | 15g Dill | Salz und Pfeffer

Zwiebel in sehr dünne Ringe schneiden. Zitrone entkernen und die Schale und Fruchtfleisch fein hacken,
Dill grob schneiden, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer hinzufügen und alles gut mischen.

Den Salat auf einer grossen Platte anrichten.

1 EL Tahin | 150 g griechischer Joghurt

Tahin und Joghurt miteinander verrühren und auf die Rote Beete klecksen. Nur ganz geringfügig unterrühren.
Mit dem restlichen Dill bestreuen.



10. GANG | ARGENTINIEN

Prättigauer Rindshuft Chimichurri

Chimichurri von Marxers Kochwelt

Marxers Kochwelt ist ein Familienbetrieb mit Tradition. Seit nun drei Generationen leben sie die Leidenschaft in der täglichen Arbeit.

Nach Jahrzehnte langer Tätigkeit im Restaurant Schneggen in Buchs haben sie sich entschieden eine neue Herausforderung anzunehmen und konzentrieren sich seither voll auf Catering, geben Kochkurse, kochen privat bei ihren Gästen Zuhause und produzieren hausgemachte Produkte. Es liegt ihnen im Blut ihre Gäste mit viel Leidenschaft und Freude zu bewirten, mit ihnen zu kochen, sie zu umsorgen und einfach eine schöne Zeit zu haben.

Es gibt doch nichts schöneres als ein feines Essen mit Freunden an einem wunderbaren Ort, wo man sich wohl fühlt.

11. GANG | GRIECHENLAND

Geisskäse mit Feigen und Balsamico

Geisskäse vom Plankis

Plankis. Die 1845 gegründete Stiftung verbindet bis heute fürsorgliches Wohnen mit sinnspendendem Arbeiten. Heute finden in den Betrieben erwachsene Menschen mit einem Handicap 55 Wohnplätze in vier verschiedenen Wohnformen ein Zuhause und 150 Personen erhalten in den Abteilungen Bäckerei, Floristik, Gärtnerei, Gartenpflege, Hauswirtschaft, Kreativhandwerk, Lebensmittelproduktion, Gastronomie, Werkgruppe und in der Landwirtschaft geschützte Arbeits- und Ausbildungsplätze.

Laden Plankisstiftung

Emserstrasse 40
7000 Chur



www.plankis.ch

12. GANG | ENGLAND

Cakepop

Cakepop von Lars Hellenbrand Chocolatier und Pâtissier

Seit über 18 Jahren ist er in der Spitzengastronomie und Hotellerie als Pâtissier tätig. Die grosse Leidenschaft für Schokolade und seine Liebe zum Detail haben sich in Wettbewerben und themenspezifischen Kursen und Workshops, wie beispielsweise am „Salon du chocolat“ in Zürich ausgezeichnet.

Lars Hellenbrand war Chef Pâtissier im Dolder Grand in Zürich und seit 2015 unterrichtet er die Studierenden der Hotelfachschule in Passugg in der süßen Kunst.

Er selbst sagt: „Es macht mir grosse Freude, mein ausgeprägtes Interesse und meine Kreativität an den fast grenzenlosen Möglichkeiten Schokolade zu formen zu vertiefen und anhand praktischer Umsetzungen weiter zu geben“



Handgeschöpfte Schokolade

Handgeschöpfte Schokolade von Lars Hellenbrand

Von wo kommt der Begriff handgeschöpft?

Die handgeschöpften Schokoladen sind Kult. Es ist also an der Zeit, dem nachzuspüren, was handgeschöpfte Schokoladen von gegossenen Schokoladen unterscheidet. Als Josef Zotter begann, Schokolade zu schöpfen, suchte er nach einem Wort, um seine Vision von Schokoladeproduktion zu beschreiben: Das war eine Mischung aus Erfindungsgabe und Handarbeit, gefüllt in Schichten und Lagen von Schokolade.

Zotter führte als erster Schokoladenhersteller den Begriff „handgeschöpft“ ein, um ein Unterscheidungsmerkmal zu den herkömmlichen gegossenen Schokoladen zu schaffen.

Die etwas andere Kunstausstellung auf dem stillen Örtchen

Seit nun schon über 7 Jahren sind seine Kunstwerke zu bewundern, und die gehen teilweise mächtig unter die Haut!

Marcel Bernhard, 32-jährig und in Chur aufgewachsen, hat schon lange seine Passion für das Malen und Gestalten entdeckt. Als Tätowierer hat er schon mehrere Preise an diversen Tattoo-Conventions abräumen können, und ist aus dieser Szene schon nicht mehr wegzudenken. Ebenfalls auf der Leinwand bringt er seine Leidenschaft zum Ausdruck und bringt seine Werke bevorzugt in Schwarz-Grau- und Weisstönen zur Geltung, auch beim Tätowieren liebt er das Arbeiten in diesen Farbtönen.

Sei es bei seinen Tätowierungen, auf der Leinwand oder seinen handgefertigten Skulpturen und sonstigen Handwerken wie zum Beispiel eine Türfalle aus Totenschädeln:
Seine Werke haben wiedererkennungswert und lassen teils keinen Zweifel daran, aus wessen Hand dies entstehen durfte.

Für das Mampf hat er seine Kreativität auf dem stillen Örtchen walten lassen
und eine einmalige Stimmung erzeugt.

So wird der Klobesuch zu einem kulturellen Kunstanlass-cool oder?
Schau es dir an, es lohnt sich!

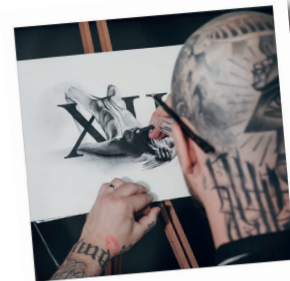
Marcel Bernhard

0 79 563 65 74

contact@marcelbernhard.com



www.marcelbernhard.com



Das Team

Service

Jenny
Olivia
Max



Nina & Smüde

Küche

Fabian
Gian Carlo
Natacha

GASTROGRAUBÜNDEN

Verband für Hotellerie und Gastronomie

Marc Tischhauser
Geschäftsführer



Franz Sepp Caluori
Präsident

Du willst in der Hotellerie/Gastronomie durchstarten?

Die Hotel und Gastronomie Fachschule von GastroGraubünden bietet knackige und praxisorientierte Ausbildungen, Fachkurse und Seminare, mit denen du in kurzer Zeit nicht nur mehr weisst, sondern auch mehr kannst!

Gastro-Unternehmerausbildung

In drei Stufen. Berufsbegleitend.

Bereit Verantwortung zu übernehmen? Die eidg. anerkannte Gastro-Unternehmerausbildung bietet das Rüstzeug für alle, die in der Hotellerie/Gastronomie noch etwas vorhaben. Jährlich absolvieren schweizweit über 1'500 Führungskräfte eine der drei Stufen.

G1 Gastro-Grundseminar mit Zertifikat GastroSuisse

G2 Gastro-Betriebsleiter/in mit eidg. Fachausweis

G3 Gastro-Unternehmer mit eidg. Diplom (Höhere Fachprüfung)

Fachkurse und Seminare

Die stetige Aus- und Weiterbildung ist einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren in der Hotellerie und Gastronomie. Als Branchenverband wollen wir dieses Wissen von Gastronomen für Gastronomen zur Verfügung stellen. Deshalb bietet GastroGraubünden nebst der Gastro-Unternehmerausbildung zahlreiche Fach- und Küchenseminare mit ein-, zwei- oder dreitägigen Kursen.

Fachbereiche:

- Küche
- Service
- Betriebsführung & Organisation
- Marketing & Kommunikation
- Recht, Hygiene & Finanzen
- Ausbildung für Berufsbildner

Mehr Informationen: www.gastrogr.ch/alle-kurse

GastroGraubünden
Hotel und Gastronomie Fachschule
Loëstrasse 161
7000 Chur
Tel. 081 354 96 96
info@gastrogr.ch

Herzlichen Dank an alle Gäste, unser Team und unseren Partnern

druck+design
Beratung | Gestaltung | Offset | Digital

**BERNHARD
MARTINI**


LARS HELLENBRAND
CHOCOLATIEN & PÂTISSIER BOUDBER

WIELAND
Blumen - Gartenbau

PASSUGGER

Café
Badilatti

BERGBEIZER
CATERING UND MEHR

METZGEREI MARK

fiori città

clavadetscher malans

WERKSTATT

ROB NICOLAS

FAN/FAN
catering

GASTROGRAUBÜNDEN
Verband für Hotellerie und Gastronomie

 plankis

MARKENKERN.CH
AGENTUR FÜR VISIONÄRE

 **MARXERS
KOCHWELT**


CALANDA

LA CIBALI

Bündner
Puurachalb
regio•garantie