



KENNEN
SIE DAS

neuste

GEMÜSE,

DAS IN DER SCHWEIZ WÄCHST?



1

Kennen Sie das neuste Gemüse, das in der Schweiz wächst?

Inhalte

Kalettes® sind eine Kreuzung zwischen Rosen- und Federkohl und werden in der Schweiz seit 2013 angebaut. Bisher wurden sie unter dem Namen Flower Sprout® verkauft. Ab der Saison 2017/18 heisst das Gemüse Kalettes®, damit es auf der ganzen Welt denselben Name hat.

In dieser Dokumentation finden Sie alles rund um Kalettes®, damit auch Sie das neuste Schweizer Gemüse kennen lernen und es hoffentlich bald auf Ihrem Menüplan steht!

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen auf der Gemüse-expedition!

- 1 Das neuste Schweizer Gemüse
- 2 Gemüseportrait
- 3 Die Zubereitung
- 4 Superfood vom heimischen Feld
- 5 Wir bauen Kalettes® an – für die gesamte Schweiz
- 6 Wo kaufe ich Kalettes®?
- 7 Und was ist Ihr Lieblingsrezept?

alt



Flower
Sprout



neu



Kalettes

Gemüse- PORTRAIT



Gemüseportrait

Kalettes® gehören zur Familie der Kohlgemüse und werden dann frisch geerntet, wenn die meisten anderen Gemüse nur noch aus dem Lager kommen: von November bis Ende März.

Die Setzlinge werden im April ins Feld gepflanzt, so dass sie über den Sommer wachsen und die Knospen im Herbst ausreifen. Kalettes® bevorzugen eher kühles Klima, daher ist die Schweiz zurzeit das südlichste Land, in welchem Kalettes® angebaut werden. Geerntet wird an frostfreien Tagen während der Wintermonate.

Kalettes® sind ein Gemüse, welches sich auf vielseitige Arten zubereiten lässt: Nur waschen und ab in die Pfanne oder in den Mixer, denn Kalettes® eignen sich gekocht wie auch roh für den Verzehr. Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen decken Kalettes® alle Ansprüche einer gesunden, modernen Küche ab und bereichern das Angebot an heimischem Frischgemüse während

der Wintermonate. Mehr dazu finden Sie in den Rubriken **Zubereitungsarten** und **Superfood vom heimischen Feld**.

In der Schweiz werden Kalettes® ausschliesslich im Berner und Freiburger Seeland angebaut. Die beiden Kalettes®-Produzenten stellen wir Ihnen später genauer vor.

Kalettes® wurden von der Firma Tozer Seeds in England gezüchtet. 15 Jahre hat es gedauert, bis aus Federkohl und Rosenkohl Kalettes® wurden. In der Schweiz ist das Gemüse seit 2013 auf dem Markt erhältlich, zuerst unter dem Namen Flower Sprout®, seit diesem Jahr aber heisst das Gemüse weltweit Kalettes®.





Die
ZUBEREITUNG



Die Zubereitung

Kalettes® sind eine willkommene Abwechslung in der Küche, sie sind einfach, schnell und äusserst vielseitig in der Zubereitung. Sie können gekocht wie auch roh genossen werden.

KOCHEN

In kochendem Wasser rund 2-3 Minuten köcheln, bis sie zart sind.

DÄMPFEN/STEAMEN/SCHNELLGAREN

Kalettes® im Dampfkochtopf oder Steamer während 1 Minute garen.

MIKROWELLE

Während 1 Minute bei 800 W garen.

ROH GENIESSEN – eine hervorragende Zutat für Smoothies

Kalettes® mit Flüssigkeit (Wasser, Fruchtsaft, Kokosnusswasser o.a.), Früchten (Bananen, Apfel o.a.) oder Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren o.a.) im Mixer mixen, bis die Konsistenz sämig ist.

FRITIEREN

Im Eierteig bei 170 Grad frittieren.

ALS SALATBEILAGE

Zerschnitten in Blattsalate jeglicher Art hinzugeben.

ANBRATEN/WOK

In einer grossen Pfanne mit etwas Butter während 5-6 Minuten anbraten. Wenn das Gemüse vorgängig bereits gekocht wurde, verkürzt sich die Bratzeit auf 1-2 Minuten.





Super- FOOD

VOM HEIMISCHEN



Feld

Superfood vom heimischen Feld

Kalettes® überzeugen nicht nur geschmacklich, das Gemüse beinhaltet auch grosse Mengen an gesunden Nährstoffen und kann sogar als Superfood betitelt werden:

Kalettes® enthalten grosse Mengen an Ballaststoffen und Antioxidantien, Eisen, Vitamin A, B6, C und K.

Im Vergleich zum Rosenkohl enthalten Kalettes® die doppelte Menge an Vitamin B6, sowie die doppelte Menge an Vitamin C.

Kalettes® gelten als antioxidierend und entzündungshemmend, wirken entgiftend auf die Leber, tragen zu einem guten Immunsystem bei und unterstützen eine gesunde Herz- und Darmfunktion.

Kalettes® eignen sich hervorragend für die Herstellung von Smoothies.

Detox-Smoothie mit Kalettes® & Heidelbeeren

VON TONY BAKER

170g gewaschene und
geschnittene Kalettes®

2 Tassen Eis

1 geschälte Banane

**2 Tassen gewaschene
Heidelbeeren**

**1 Tasse kaltes
Kokosnusswasser**

1 ausgepresste Zitrone





Wir

Urs

JOHNER
frisch GEMÜSE

Lorenz

Johner & Gutknecht

BAUEN KALETTES® AN — FÜR DIE GESAMTE SCHWEIZ

Wir bauen Kalettes® an – für die gesamte Schweiz

Lorenz Gutknecht und Urs Johner haben Kalettes® entdeckt und in die Schweiz gebracht. Einige Vorabklärungen und Anfragen waren nötig, bis sie im Jahr 2013 die ersten Verkaufsstellen probetalber beliefern konnten.

Seither haben sie das Anbau-Know-how über Kalettes® stetig optimiert und durch gezieltes Marketing konnte das neue Gemüse bereits bei vielen Konsumenten bekannt gemacht werden. Das widerspiegelt sich in der wachsenden Nachfrage.



Schweizer Kalettes® werden im Berner und Freiburger Seeland angebaut, zwischen dem Neuenburger-, Bieler- und Murtensee, genau in Ins (BE, Betrieb Gutknecht) und Kerzers (FR, Betrieb Johner).

Beide Gemüsebaubetriebe sind spezialisiert auf diverse Lager- und Frischgemüsearten wie Zwiebeln, Karotten, Sellerie, diverse Kohl- und Salatarten sowie Zucchetti. Zum Angebot gehören aber auch die herrlichen Seeländer-Spargeln und noch vieles mehr. Kalettes® sind dabei die neuste Errungenschaft der beiden Produzenten, aber sicher noch nicht die letzte!



Wo
KAUFTE ICH KALETTES®?



6

Wo kaufe ich Kalettes®?

Aktuell können Kalettes® bei Coop und Migros, Denner, Spar, Landi, Volg sowie Prodega / Growa / Transgourmet gekauft werden. Weitere werden folgen, fragen Sie nach. Die Kalettes® werden je nach Saisonverlauf ab November bis Ende März geerntet und an die Verkaufsstellen geliefert.

Vermarktet und verpackt wird Kalettes® ausschliesslich durch die **Proveg AG** aus Ried bei Kerzers (FR). Sie arbeitet dabei eng mit Lorenz Gutknecht und Urs Johnner zusammen und bringt die Schweizer Kalettes® in die Verkaufsstellen und somit auf die Teller der Konsumenten.



**Sie möchten Kalettes® testen und degustieren?
Oder haben weitere Anliegen dazu? Kein Problem!**

Melden Sie sich direkt bei der Proveg AG:

Vincent Egger (Projektleiter Kalettes®) oder
Martin Tschannen (Geschäftsführer Proveg)
beantworten gerne Ihre Fragen.

☎ 031 755 52 49 ✉ INFO@PROVEG.CH



UND WAS IST IHR

LIEBLINGS-

Rezept?



7

Und was ist Ihr Lieblingsrezept?



Kalettes® sind neu – und wir sind gespannt, wie Sie dieses Gemüse am liebsten essen!

Lassen Sie sich inspirieren von den verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten und probieren Sie aus, wie Kalettes® Ihnen am besten schmecken! Kreieren Sie Ihr persönliches Lieblingsrezept und lassen Sie uns daran teilhaben!

Die besten und originellsten Kalettesrezepte senden Sie an info@proveg.ch und wir veröffentlichen sie auf unserer Kaletteshompage.

Wir freuen uns, wenn Sie Kalettes® testen, kochen und degustieren und neue Rezepte kreieren, damit wir zusammen mit Ihnen noch viele weitere Konsumenten auf den guten Geschmack von Kalettes® bringen!

Mit knackig frischen Grüßen aus dem Seeland

Lorenz Gutknecht
Ins BE

Urs Johner
Kerzers FR

Martin Tschannen
Proveg AG

Vincent Egger
Proveg AG