



Ausgabe 10 im April 2018

# Zukunft gestalten

Das Magazin für  
Unternehmer und  
Führungskräfte

## **Kreatives**

Visuals, Icons und Sketchnotes

## **Gesunde Führung**

Den Resilienzmuskel trainieren

## **Kundenverhalten**

Kunden vertrauen Kunden

## Du bist, was du isst ...

Wer gute Leistungen im Job erbringt, sollte sich auch gute, hochwertige Nahrungsmittel gönnen. Zum Beispiel den COMTÉ – einen Premium-Rohmilchhartkäse aus der Region Franche-Comté.

Slow Food ist heutzutage ein Trend, an dem „Besseresser“ nicht mehr vorbeikommen. Die Bewegung wurde zwar bereits im Jahr 1986 gegründet, kam anfangs aber nur langsam in Fahrt und hat es auch heute noch schwer, gegen die omnipräsente Fastfood-Industrie zu punkten. Doch allmählich findet die Botschaft vom guten, sauber und nachhaltig produzierten Lebensmittel mit regionalen Bezügen in immer breiteren Konsumentkreisen Gehör und Anhänger. Der Publizist und Zukunftsforscher Matthias Horx hält Slow Food gar für einen der Haupttrends, die das Leben von morgen in Sachen Ernährung beeinflussen werden.

Was das mit Ihnen zu tun hat? Als Führungskraft und vermutlich „Vielarbeiter“ liefern Sie in Ihrem Job nicht nur Tag für Tag Spitzenleistung ab und tragen somit Verantwortung dafür, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten, sondern sind zugleich auch Vorbild für Kollegen und Mitarbeiter. Und gerade für High-Performer ist die Aussage „Du bist, was du isst“ heute wahrer denn je. Wie wäre es also, wenn Sie sich in Ihrer Ernährung – ebenso wie vermutlich auch sonst in Ihrem Leben – konsequent das Gute leisten würden? Die Entscheidung, sich „slow“ zu ernähren, also gesunde, saisonale, saubere und nachhaltig produzierte Lebensmittel einzukaufen, wird sich in vielerlei Weisen für Sie „auszahlen“.



### ► Alles Käse oder was?

Wenn Sie Käse lieben, ist der COMTÉ, ein Premium-Rohmilchhartkäse aus der wunderschönen französischen Region Franche-Comté, ein Must, denn er hält sich nicht nur locker an die Slow-Food-Regeln, sondern schmeckt zudem extrem lecker und ist vielseitig im Ernährungsplan unterzubringen. Tatsächlich ist der COMTÉ nicht nur beim Genuss, sondern bereits in seiner Herstellung ein außergewöhnliches Lebensmittel, das diese Bezeichnung auch tatsächlich verdient. Und anders als die meisten Käsesorten schmeckt jedes Stück COMTÉ ein bisschen anders. Doch lassen Sie uns vorne beginnen, denn niemand weiß besser als eine Führungskraft, dass gute Entscheidungen auf guten Informationen beruhen.

Also: Käse wird aus Milch gemacht und Milch kommt von Kühen. So weit, so klar. Doch gerade hier beginnt schon der große Unterschied. Denn wo eine Kuh den ganzen Tag über steht, was sie frisst, wie viel Raum sie zum Leben und Herumlaufen hat, ob sie ihre Artgenossen bei sich hat und vor allem ob sie Stress erleben muss – all das macht einen Riesenunterschied im Leben einer Kuh und wirkt sich logischerweise massiv auf die Qualität und den Geschmack der Milch aus. Und da haben es die wunderschönen Montbéliard-Kühe wirklich gut, denn in der Franche-Comté werden die Tiere nun einmal nicht in großen Ställen rein zum Zwecke der Milchproduktion gehalten. Stattdessen dürfen sie den größten Teil des

Jahres auf den prall-grünen Weiden der Franche-Comté verbringen und sich dort frei bewegen, während sie die leckeren Gräser, Kräuter und Blüten von den Jura-Wiesen knabbern. Außerdem schreiben die strengen Bestimmungen für die Herstellung des COMTÉ fest, dass jeder einzelnen Kuh mindestens 1 Hektar (= 10.000 m<sup>2</sup> = 100 m × 100 m) Weideland zusteht. Muss man sich da noch fragen, ob diese Kühe glücklich sind?





© Alle Bilder: COMTÉ

### ► Der Geschmack der Jahreszeiten

In der Franche-Comté gibt es auch keine Großkäsereien, in denen die Milch vieler Kühe aus verschiedenen Gegenden einfach zusammengeschüttet wird, sodass der Käse immer gleich schmeckt. Nein. Der COMTÉ ist ein sehr regionales und traditionell handwerklich hergestelltes Naturprodukt, das immer nach dem schmeckt, was die Kühe – je nach Jahreszeit – gerade fressen. Und weil sich im Laufe der Monate die ohnehin für ihre einzigartige Vielfalt bekannte Flora auf den Wiesen und Weiden der Franche-Comté ganz natürlich verändert, fließen diese schier unendlichen Geschmacksnuancen auch in den COMTÉ ein. Jede Jahreszeit schmeckt anders, genau genommen schmeckt jeder Tag des Jahres ein bisschen anders. Und tatsächlich wird auch jeden Tag die frisch gemolkene Milch direkt in frische Käseräder verwandelt, die mindestens vier Monate reifen müssen, um dann mit dem COMTÉ-Signet und dem AOP-Zeichen (Appellation d'origine protégée) geadelt zu werden.

Dabei ergibt die Milch im Frühjahr und Sommer einen eher saftig-gelben COMTÉ, der den Gaumen mit einem wahren Rausch an zarten Blütendüften verwöhnt. Und im späten Herbst und Winter, den die Kühe gemütlich in ihren großzügigen Ställen verbringen, wo sie ausschließlich das Heu der Wiesen zu fressen bekommen, wird aus der sogenannten Heumilch ein eher elfenbeinfarbener Winter-COMTÉ, der mit seinen Aromen an getrocknete Kräuter und Nüsse erinnert. Silofutter wie auch fermentierte Nahrung sind hier streng verboten, denn dies würde den Geschmack der Milch und damit des Käses beeinträchtigen. Zudem weiß man inzwischen, dass die Milch von artgerecht ernährten Kühen wesentlich mehr wichtige Omega-3-Fettsäuren und auch mehr konjugierte Linolsäure (CLA) enthält als die von Tieren, die Silo- und Kraftfutter bekommen.

Heumilchkäse wie der Winter-COMTÉ sind etwas ganz Besonderes und erfüllen wegen ihrer traditionellen, naturreinen Verarbeitung höchste kulinarische Ansprüche. Dabei weisen die verschiedenen Käseläbe feine, charakteristische Geschmacksunterschiede auf, da das Gras bzw. Heu jeder einzelnen Wiese andere Kräuter, Blüten und Gräser enthält.

Ein weiteres Detail, das den COMTÉ und seine Heimat so sympathisch macht, ist die Tatsache, dass es fast in jedem Dorf eine Käserei gibt, deren Einzugsbereich nicht größer als 25 Kilometer ist. Da kennt der Milchbauer jede Kuh mit Namen. Und dies hat sich – wie auch die traditionelle Herstellung – seit Jahrhunderten nicht oder nur geringfügig verändert. Das un-nachahmlich ausgereifte Aroma des COMTÉ, das von der Natur komponiert und vom Käsemeister im Reifeprozess vervollkommen wird, macht diesen Käse bis in die heutige Zeit zu einer Spezialität, die nicht nur anspruchsvolle Gourmets zu schätzen wissen.

### ► Wissen und genießen

Wenn Sie nun also den COMTÉ an Ihrem wohlverdienten Feierabend kosten wollen – ob als Würfel zum guten Wein oder als Veredelung in einem der unzähligen Rezepte auf [www.comte.de](http://www.comte.de) –, dann ist es hilfreich zu wissen, dass es diesen köstlichen Käse in verschiedenen Reifegraden von 4 bis 24 (in seltenen Fällen sogar bis 36) Monaten gibt, auch wenn der Käsefachhändler Ihres Vertrauens vermutlich nicht immer mehrere Sorten vorhalten wird. Doch wenn Sie beispielsweise im Mai einen sechs Monate alten COMTÉ kaufen, können Sie sich ausrechnen, dass die Kühe sechs Monate zuvor, also im November, bereits gemütlich im Stall standen und Heu futterten. Kaufen Sie dagegen im Mai einen zwölf Monate alten COMTÉ, so stellen Sie sich vor, wie die Kühe im Mai des Vorjahres auf den blühenden und saftigen Frühlingswiesen grasten, und Sie werden die Blütenaromen herauschmecken. Und der 18 Monate alte COMTÉ, den Sie im Juli kaufen? Alles klar! Na, dann guten Appetit!

Mehr Infos zu COMTÉ: [www.comte.de](http://www.comte.de)



**Zukunft gestalten  
und lecker kochen:**



**Vital. Burgerlich. Lecker.**

**Vitalburger mit  
Grillgemüse und COMTÉ**

**Zutaten für 4 Personen:**

- 2 Stiele Rosmarin
- 1 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 EL flüssiger Honig
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Öl
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Lammhackfleisch
- 1 Ei
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Paniermehl
- 4 Scheiben (à ca. 20 g) COMTÉ
- 60 g Rucola
- 2 Beete Shiso-Kresse
- 4 Dinkelbrötchen

**Zubereitung:**

1. Rosmarin waschen und trockenschütteln. Nadeln von den Zweigen streifen und hacken. Essig, Honig, Salz, Pfeffer und gehackten Rosmarin mit 2 EL Öl verrühren.
2. Paprika, Zucchini und Aubergine putzen und waschen. Paprika in Streifen, Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Paprika, Zucchini und Aubergine darin anbraten. Herausnehmen und mit der Vinaigrette beträufeln.
3. Schalotte und Knoblauch schälen. Beides würfeln. Mit dem Lammhackfleisch, Ei, Tomatenmark und Paniermehl verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse in vier gleich große Stücke teilen und zu runden Burger-Pattys formen. In der heißen Grillpfanne von jeder Seite drei bis vier Minuten braten. Burger jeweils mit einer Scheibe COMTÉ belegen und schmelzen lassen.
4. Inzwischen Rucola waschen und trockenschütteln. Kresse vom Beet schneiden. Brötchen aufschneiden. Untere Brötchenhälften mit Grillgemüse, Burger-Pattys, Rucola und Kresse belegen. Obere Brötchenhälften anlegen.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde. Pro Portion ca. 1680 kJ, 400 kcal. E 18 g, F 18 g, KH 37 g

**Wir wünschen viel Spaß beim  
Ausprobieren und Genießen.  
Guten Appetit!**



**Mit einem einzigen  
Buchstaben werden  
sie definiert: Y**

Kritisch, hinterfragend, selbstsicher, autonomieliebend, freizeitorientiert, illoyal, kein Bock auf Autorität(en) – so wird häufig über die Generation Y gesprochen. Und Sie als Unternehmer wollen/sollen die dann einstellen?

Na dann gute Nacht, oder?

Von Bernd Kollmann –  
Kommunikationstrainer aus Reutlingen