



KULINARISCHE VIELFALT

Marco Meyer ist ausgebildeter Küchenangestellter EBA und arbeitet schon seit fast sieben Jahren in der ARGO Küche in Chur. Zusammen mit seinen Kolleginnen und Kollegen ist er für die Zubereitung der rund 160 Mahlzeiten zuständig, die hier täglich frisch gekocht werden. Eine genussvolle, abwechslungsreiche und gesunde Verpflegung wird in der ARGO grossgeschrieben. In den Wohnheim-Küchen in Chur, Davos, Ilanz und Surava werden pro Tag über 500 Mahlzeiten für Klientinnen und Klienten, Personal sowie für Externe wie beispielsweise den Mittagstisch der Oberstufe Albulatal in Tiefencastel und die Talentschule Surselva in Ilanz zubereitet.

Die Restaurants in den Wohnheimen Chur, Ilanz und Surava begrüßen gerne auch externe Gäste. Mittags werden hier täglich wech-

selnde Menüs serviert, am Nachmittag trifft man sich zu Kaffee und Kuchen, bei schönem Wetter auch auf der Terrasse.

Unsere vier Küchenleiter verantworten somit einen wichtigen Bereich, wobei nebst einer abwechslungsreichen Menüplanung auch die Begleitung der in den Küchen tätigen Klientinnen und Klienten im Mittelpunkt steht. Für diese Ausgabe des FOCUS haben wir uns mit den «Chefs» über ihre vielfältigen Aufgaben unterhalten und dabei erfahren, wie sie ihre Gäste gesund und genussvoll bekochen und dabei auch immer wieder Neues ausprobieren.

Die grosse Abwechslung in seinem Arbeitstag gefällt Marco Meyer übrigens sehr gut, wie er uns auf einem Rundgang durch «seine» Küche in Chur erzählt hat. Lesen Sie mehr

dazu in der untenstehenden Rubrik «Marco meint ...». Genuss hat bei uns einen wichtigen Stellenwert. Überzeugen Sie sich selbst und schauen Sie bald in einem unserer Café-Resaurants vorbei. Marco und seine Kolleginnen und Kollegen freuen sich auf Sie!

«Marco meint ...»



«Hallo zusammen! Ich heisse Marco und arbeite schon seit sechs Jahren und 10 Monaten als Küchenmitarbeiter im ARGO Restaurant in Chur. Ich esse und koche sehr gerne. Es gibt eigentlich fast nichts, was ich nicht

mag - ausser Blutwürste, die schmecken mir gar nicht. Besonders das Backen gefällt mir. Meiner Mutter habe ich eine grosse Geburtstagstorte mit Schokokugeln gebacken. Die Arbeit in der Küche gefällt mir sehr gut. Roman, unser Küchenchef, ist nett, in der Küche läuft immer etwas und auch mit meinen Kolleginnen und Kollegen habe ich es gut. Nur das Putzen mag ich nicht so. Ich habe mich bei der Arbeit auch schon mal verbrannt oder geschnitten, aber das gehört als Koch einfach dazu. Eines meiner Lieblingsgerichte ist das «Tiroler Gröstl». Das kochen wir manchmal auch. Ich finde es gut, wenn wir Abwechslung auf dem Menüplan haben und auch immer mal wieder Neues ausprobieren.»

Marco Meyer
Küchenmitarbeiter ARGO Wohnheim in Chur



Suchen Sie einen kreativen Cateringservice oder ein passendes Lokal für Ihre nächste Feier oder Versammlung?

Scannen Sie den QR-Code, um mehr über unser Catering- und Veranstaltungsangebot zu erfahren.

«GENUSS BEDEUTET FÜR MICH,
WENN EIN ESSEN
FRISCH UND MIT LIEBE
GEKOCHT WURDE.»



Roman Schmed, Küchenchef ARGO Wohnheim in Chur

Roman Schmed ist seit drei Jahren bei der ARGO tätig. Seine Küchen-Crew besteht aus sieben Klientinnen und Klienten sowie aus drei ausgebildeten Köchen. Mit seinem Team kocht der passionierte Jäger rund 160 Mahlzeiten pro Tag. Bekannt ist er auch für seine Gewürz-Öle, die im ARGO Laden und im Online-Shop als Gourmet-Öl-Set gekauft werden können.

Darauf achte ich bei der Menüplanung ...

Dass wir viel Abwechslung bieten und das Angebot saisonal ist.

Wo setzt du Schwerpunkte punkto gesunde Ernährung?

Bei uns gibt es täglich Salat, frisches Gemüse und Früchte. Ein bis zwei Mal pro Woche kochen wir zudem vegetarisch.

Welche Gerichte kommen bei deinen Gästen am besten an?

Schweizer Spezialitäten wie Ghackets mit Hörnli und Äpler Maggronen sind sehr beliebt. Mit einem Fischgericht punkten wir etwas weniger, nehmen es jedoch trotzdem immer mal wieder aufs Menü, denn wir versuchen, so ausgewogen wie möglich zu kochen.

Welches Menü steht bei euch als Nächstes auf dem Plan?

Lauch-Kartoffeln à la crème.



In allen vier ARGO Küchen werden pro Jahr rund
9.5 Tonnen Früchte und Gemüse
13.5 Tonnen Milchprodukte
6.5 Tonnen Fleisch
6.3 Tonnen Teigwaren und Kartoffeln
verarbeitet.

«GENUSS BEDEUTET FÜR MICH,
EINE SORGFÄLTIG ZUBE-
REITETE, VOLLWERTIGE
MAHLZEIT IN RUHE
GENIESSEN ZU KÖNNEN.»



André Merhold, Küchenchef ARGO Wohnheim in Davos

Als einziges der vier ARGO Restaurants ist der Betrieb in Davos nicht öffentlich zugänglich. Küchenchef André Merhold arbeitet seit fünf Jahren für die ARGO und ist gemeinsam mit zwei Klienten für das kulinarische Wohl seiner Gäste besorgt.

Pro Jahr verarbeitet er rund 1300 Kilogramm Gemüse, 1000 Kilogramm Fleisch und 800 Kilogramm Obst.

Wo setzt du die Schwerpunkte in Sachen gesunde Ernährung?

Ich versuche, mehr Gemüse in die Menüs zu integrieren, beispielsweise indem wir das Gemüse direkt im Gericht verarbeiten. Auch setzen wir vermehrt auf fleischlose Menüs, verarbeiten weniger Zucker und achten auf eiweiss- und ballaststoffreiche Lebensmittel.

Worauf achtest du bei der Menüplanung besonders?

Auf viel Abwechslung und natürlich darauf, dass wir saisonale Produkte verwenden.

Wo liegen die Herausforderungen?

Es gibt immer viele Umbestellungen oder Abänderungen bei den von uns angebotenen gesunden Gerichten. Deftige Fleischgerichte sind nach wie vor hoch im Kurs. Hier gilt es dranzubleiben, um langfristig ein Umdenken bewirken zu können.

Was kochst du als Nächstes?

Penne mit Kirschtomaten, Zucchetti, Rohschinken, Oliven und Oregano.

«GENUSS BEDEUTET FÜR MICH,
WENN ICH VON JEMAN-
DEM RICHTIG GUT
BEKOCHT WERDE.»



Martin Sialm, Küchenchef ARGO Wohnheim/casa da dimora in Ilanz/Glion

Auch im ARGO Restaurant in Ilanz geht es am Mittag jeweils rund. Martin Sialm, der seit 10 Jahren für die ARGO tätig ist, kocht mit seinem Team rund 120 frische Mahlzeiten pro Tag, darunter auch für die Schülerinnen und Schüler des Ilanzer Mittagstisches sowie der Talentschule.

Wie setzt sich dein Küchenteam zusammen?

Nebst einer gelernten Köchin im Teilzeitpensum arbeiten bei uns in Ilanz fünf Klientinnen und Klienten in der Küche mit.

Was wird bei euch besonders gerne gegessen?

Alles, was eigentlich nicht so gesund ist (lacht). Capuns, Bizochels und Maluns sind sehr beliebt. Seit Neustem machen wir hin und wieder auch hausgemachte Kebabs, die sehr gut ankommen.

Wie gehst du das Thema «gesunde Ernährung» an?

Bei uns gibt es täglich Salat und drei Mal pro Woche frisches Gemüse. Die Desserts machen wir mit weniger Zucker, was man eigentlich gar nicht merkt. Und drei Mal pro Woche gibt es frisches Obst zum Nachtisch. Als Getränk bieten wir nebst Wasser auch kalten Tee ohne Zucker an.

Wie ist bei euch das Verhältnis zwischen Fleisch und Vegi?

Unsere Gäste essen zum grössten Teil Fleisch. Nur rund 5 Prozent bestellen jeweils das vegetarische Menü.

Welches Menü servierst du als Nächstes?

Gerstensuppe, Salatteller mit Churer Fleischtorte und gebrannte Crème.

«GENUSS BEDEUTET FÜR MICH,
ZEIT ZU HABEN, EIN
ESSEN IN RUHE ZU
GENIESSEN.»



Giovanni Pelliccia, Küchenchef ARGO Wohnheim/tgesa da dimora in Surava

Bereits seit 20 Jahren ist Giovanni Pelliccia als Küchenchef bei der ARGO tätig. Er ist nicht nur für die beliebte «Giovannis Hauspizza», sondern auch für seine hausgemachten Nusstorten und Birnenbrote bekannt. In seiner Küche in Surava arbeiten fünf Klientinnen und Klienten sowie ein Bäcker in einem 20-Prozent-Pensum mit.

Wie viele Mahlzeiten werden bei dir in Surava täglich gekocht?

Pro Tag produzieren wir rund 100 Menüs.

Kocht ihr täglich mit Fleisch?

Bei uns gibt es in der Regel ein Menü mit Fleisch sowie eine vegetarische Spezialität. Rund ein Drittel unserer Gäste isst jeweils vegetarisch. Ein bis zwei Mal pro Woche kochen wir komplett fleischlos.

Worauf achtest du in Sachen gesunde Ernährung?

Wir verzichten auf Geschmacksverstärker, vermeiden wenn immer möglich Fertigprodukte und reduzieren den Einsatz von Zucker.

Was steht diese Woche auf dem Menüplan?

Hausgemachte Cannelloni mit Ricotta und Spinat, Ebly-Pfanne mit Gemüse, Äpller Maccheroni und Gemüserösti.

DIE ARGO IST AM MAI-BAUMFEST MIT DABEI

Das erste Maibaumfest in Chur findet vom 16. bis 21. Mai 2023 statt. Die ARGO Stiftung unterstützt es und stellt Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Küche und den Gästeservice. Der Maibaum, ein geschmückter Baumstamm, wird über die Aufahrtstage gefeiert. Seine Ursprünge gehen auf germanische Riten zurück. Das Fest bietet ein abwechslungsreiches Programm, einschliesslich Live-Konzerten, einer Outdoor-Lodge, Verpflegungsständen und Schiessbuden.

Das Maibaumfest in Chur betont die Inklusion. So können die Klientinnen und Klienten Teil des Gastrobereichs des Festes sein. Inklusion wird hier aktiv gelebt. Das Fest bietet eine einzigartige Gelegenheit, Gemeinschaft zu feiern und Menschen jeden Hintergrunds und jeder Fähigkeit zusammenzubringen. Die Unterstützung der ARGO Stiftung trägt dazu bei, Inklusion und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu fördern.

Wir freuen uns sehr auf das Maibaumfest.

GESCHENKIDEE

Weinkisten-Vogelhaus mit Bündner Birnbrot (125 g) und Malanser Pinot Noir (75 cl)

Die clevere Weinkiste, die mit einfachen Handgriffen zum Vogel- oder Futterhaus umgebaut werden kann. So erhält Ihre Geschenkverpackung ein zweites «Leben».

Preis CHF 46.00
Artikel-Nr: 8080400092



Verkaufsstellen:

- | ARGO Lada Chur, Reichsgasse 49
- | ARGO Lada Ilanz/Glion, Porta Sura
- | per Telefon 081 257 15 55

Online-Shop
argo-gr.ch



DIENSTJUBILÄEN JANUAR BIS JULI 2023

Wir gratulieren den Jubilarinnen und Jubilaren und danken herzlichst für ihren Einsatz in der ARGO.

10 Dienstjahre

Helena Cathomen	Werkstätte/luvratori in Ilanz/Glion
Jasenska Hodobasa	Wohnheim/tgesa da dimora in Surava
Petra Joos	Werkstätte in Chur
Martin Sialm	Wohnheim/casa da dimora in Ilanz/Glion
Marcus Tgetgel	Werkstätte/luvratori in Tiefencastel/Casti

15 Dienstjahre

Sarah Davatz	Geschäftsstelle
Reto Parpan	Geschäftsstelle

VERANSTALTUNGEN WAS IST LOS BEI DER ARGO?

Es freut uns sehr, Sie bei unseren öffentlichen Veranstaltungen willkommen zu heissen.

Datum	Ort	Details
5.5.	Chur	Gourmetessen im ARGO Café-Restaurant, Gartenstrasse 16 in Chur
14.5.	Ilanz	Muttertagsbrunch im ARGO Café-Restaurant, Via la Pumera 12 in Ilanz/Glion
16.5. - 21.5.	Chur	ARGO am ersten Maibaumfest in Graubünden, Kasernenstrasse in Chur
14.7.	Chur	ARGO BBQ: Grillbuffet im ARGO Café-Restaurant, Gartenstrasse 16 in Chur