

**Themen:**

**Titel:**  
 Fleisch - Ein Stück Lebenskraft?

**Nachgefragt:**  
 Ohne Rauch geht's auch? 2

**Persönlich:**  
 Christophe Kettler - unser Küchenchef stellt sich vor 2

**Produkte der Saison:**  
 Teningen Karre-Schinken 2

**Rezepte:**  
 Spargelrisotto 3

Eingemachtes Kalbfleisch 3

**Veranstaltungen:**  
 Spargel bei Feißt 4

**Feiern & Genießen:**  
 Veranstaltungen in der Krone 4

**Preisrätsel:**  
 Auflösung vom letzten Mal

Wieviele frische Wurstsorten liegen in unserer Frischtheke 4

**Fleisch, ein Stück Lebenskraft?**

Mit diesem Spruch warben die Metzger und Ihre Innungen mehr als ein Jahrzehnt.

Doch plötzlich sollte dieser Spruch nicht mehr gelten. Fleisch geriet als Nahrungsmittel in Veruf, und besonders Schweinefleisch wurde wegen vermeintlich negativer Einflüsse in der Ernährung abgestempelt. Auch die Fleischskandale in der jüngsten Vergangenheit halfen nicht das Image von Fleisch als Nahrungsmittel aufzubessern. Aber was ist dran an all diesen Behauptungen. Wir wollten das genauer wissen.

Am 20.11.2007 veranstaltete die Metzgerinnung Emmendingen in Zusammenarbeit mit den Mitgliedsbetrieben und freundlicher Unterstützung der Badischen Zeitung sowie der IKK Baden-Württemberg, einen Vortrag zu genau diesem Thema.

Als Referent konnten wir Herrn Dr. Nicolai Worm, Diplom-Ökotrophologe, gewinnen.

Herr Dr. Worm, bekannt durch etliche Publikationen und Bücher hat es sich zur Aufgabe gemacht mit manchen „Ammenmärchen“ aus der Ernährung auf zu räumen. Eines dieser „Ammenmärchen“ ist der



Einfluss durch den Verzehr von Schweinefleisch auf den Cholesterinhaushalt. Nach Aussagen von Dr. Worm gilt hier ganz klar, dass ein solcher Zusammenhang wissenschaftlich nicht nachzuweisen ist.

Auch der vermeintlich hohe Fettgehalt, der Fleisch- und Wurstwaren nachgesagt wird entstammt eher der Dichtung als der Wahrheit. Natürlich gibt es Fleischgerichte, die einen hohen Fettgehalt haben, dies gilt jedoch nicht für alle Fleischzeugnisse.

Der Bierschinken z.B. gehört zu den fettärmsten Wurstsorten überhaupt und kann auch bei einer Diät als bedenkenlos eingestuft werden.

Einer der zentralen Aussagen von Herrn Dr. Worm war ganz klar: „Die Dosis macht das Gift“. Gemeint

ist, dass es keine guten oder schlechten, im Bezug auf den Kaloriengehalt, Lebensmittel gibt. Problematisch ist in erster Linie das Fehlen von Ausgewogenheit.

Befragt nach der Eignung von Fleischzeugnissen während einer Diät antwortet Herr Dr. Worm Bemerkenswertes. Er führte aus, dass das Sättigungsgefühl nicht nach einer bestimmten Anzahl an verzehrten Kalorien eintritt, sondern nach dem Verzehr eines bestimmten Volumens. Ist der Magen voll, dann ist der Mensch satt. Im Bezug auf Fleisch bedeutet dies, dass mageres Fleisch, wegen seines hohen Wasseranteils ein sehr sättigendes Nahrungsmittel ist, bei dem das Verhältnis von Volumen zu Kalorien als besonders günstig einzustufen ist. Dann verbleibt uns nur noch zu sagen: „Guten Appetit!“

**Impressum:**

Verantwortlich für den Inhalt:  
 Metzgerei Feißt GmbH  
 Riegeler Str. 2  
 79336 Teningen  
 Tel. 07641.8446  
 Fax. 07641.8480



Gestaltung & Layout:  
 AGD NewMedia  
 Hofmattstr.4  
 79112 Freiburg  
 www.agd-newmedia.de



## NEU: Teninger Karree-Speck



Persönlich:

### Christophe Kettler, seit Juli 2000 als Küchenchef

Christophe Kettler (38 Jahre) arbeitet seit 01.07.2000 als Küchenchef in unserem Betrieb. Er kommt aus Dessenheim im Elsass und fährt täglich zu uns nach Teningen. Als Kind war er gerne um seine Mutter in der Küche beim Kochen. Schon damals hatte er den Wunsch Koch zu werden. Er besuchte nach dem Schulabschluß für 4 Jahre die Hotelfachschule Guebwiller in Frankreich und absolvierte während dieser Zeit verschiedene Praktikas im Elsass. Sein Weg nach Teningen führte ihn über Selestat und den „Schwarzen Adler“ in Oberbergen. Im „Schwarzen Adler“ in Oberbergen arbeitete er 6 Jahre als Koch, einige Jahre davon als Sous-Chef. Robert Feißt war zur gleichen Zeit zur Ausbildung bei Franz Keller im „Schwarzen Adler“ und lernte dort Christophe Kettler kennen. Seine freie Zeit verbringt er gerne mit Heimwerken und Gartenarbeit in freier Natur und mit seiner Frau und den Kindern. Auch wir wissen sein handwerkliches Geschick zu schätzen und freuen uns über seinen Einsatz für uns.



Voraussetzung für den hohen Qualitätsstandart dieses Produktes ist die Verwendung von ausgesuchten marmorierten Stücken vom Schweinerücken.

Besonders mager, gewürzt von Hand, erfolgt die Trocknung, Räucherung und Reifung. (Langsam, luftgetrocknet und langzeitgereift)!

Die Reifung des Original Teninger Karree-Specks ist zur Regionalen Spargelzeit abgeschlossen und bei uns erhältlich.

### Ohne Rauch gehts auch? Nicht bei uns!

Diente das Räuchern in seinen Anfängen ursprünglich lediglich als Methode um Lebensmittel haltbar zu machen, so ist es heute weit mehr als das. Moderne Technik, kontrollierte Kühlketten und auch Ihr Kühlschrank zu Hause sorgen heute für das Frischhalten der Lebensmittel. Heute setzen wir das Räuchern mehr zur Verfeinerung des Geschmacks ein, als zur Konservierung. Natürlich ist die längere Haltbarkeit von Lebensmitteln ein willkommener Nebeneffekt, wichtiger ist uns jedoch das goldgelbe Aussehen und der leicht rauchige Geschmack. Schinkenspeck Schwarzwälderart ungeräuchert - undenkbar. Wir setzen grundsätzlich zwei Arten des Räucherns ein. Das Warm- und Kalträuchern. Unser neuer



Karre-Schinken z.B. wird 2 Wochen lang bei 20 Grad Celsius „kalt“ geräuchert. Die lange Zeit und die niedrigen Temperaturen führen während des Reifeprozesses zu einem einzigartigen Geschmack. Aber auch bei dieser traditionellen Veredelung hat moderne Technik Einzug gehalten. So werden Wie-

nerle, Fleischwurst, Schaufele und geräucherte Lyoner 30 Minuten lang bei 55 Grad Celsius geräuchert. Um die genaue Temperatur und Zeit kümmert sich heute die Elektronik. Eins ist jedoch geblieben, das Rauchmaterial ist Tannensägemehl aus dem Brettental und wird vom Chef persönlich aus dem Sägewerk geholt.

## Rezept: Spargelrisotto



Spargelrisotto mit frischer Petersilie

Für 4 Personen

12–16 Stück grüner Spargel  
300 g ital. Rundkornreis (Arborio oder Canaroli)  
3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
100 g Butter  
150 ml trockener Weißwein  
1 Liter Geflügelbrühe oder Gemüsebrühe  
30 g frischer Parmesan  
Salz und Pfeffer  
Etwas Petersilie zum garnieren

Vorbereitung: 20 Minuten  
Garzeit: 30 Minuten  
Den grünen Spargel am Ende schälen, wenn er etwas weiß ist, ansonsten nur den harten Teil wegschneiden. Die Spargelköpfe ca. 4 cm lang abschneiden, den Rest in ca. ½ cm starke Stücke schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, die Schalotten feinhackern, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. In einem Topf die Schalotte und den Knoblauch in 50 g Butter andünsten, den Reis zugeben und ca. 5 Minuten glasig anschwitzen, mit dem Weißwein und der

Hälfte der Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, wenn die Flüssigkeit verdunstet ist, etwas Brühe nachgießen. Nach 30 Minuten ist der Reis Gar. (Der Kern darf noch etwas fest sein). Die Masse sollte noch etwas Flüssigkeit aufweisen. Die Spargelköpfe in leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten kochen, heraus nehmen, abtropfen lassen und warm halten. In einer Pfanne mit etwas Butter den geschnittenen Spargel, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 3 – 4 Minuten leicht anbraten. Die gebratenen Spargelstücke, den Parmesankäse und die restliche Butter in den Reis unterheben, wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Risotto auf vorgewärmten Tellern richten, die Spargelspitzen darüber legen und mit etwas gehackter Petersilie verzieren.

Dieses Gericht kann als Hauptgang oder als Beilage zu einem Kalbsteak gegessen werden.

## Rezept: Eingemachtes Kalbfleisch



Eines der Rezepte, wie sie seit Generationen von der Mutter an die Tochter weitergegeben werden. Das Fleisch wird ganz weich, zerschmilzt auf der Zunge – ein sicherer Tip für eine gute Partie, wenn die Liebe durch den Magen geht. Das zarte Kalbfleisch in der sanften weißen Sauce war eines der Leibgerichte von Theodor Heuss, dem ersten Präsidenten der Bundesrepublik.

Für 4 Personen

1 kg Kalbfleisch (Schulter oder Hals)  
1 gespickte Zwiebel mit 2 Nelken und einem Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Liter Wasser

Für die Sauce:

60 g Butter  
60 g Mehl  
¼ Liter Sahne  
Muskatnuss  
0,1 Liter trockener Weißwein

Das in Würfel geschnittene Kalbfleisch im Wasser aufkochen lassen, abschäumen, die gespickte Zwiebel dazugeben. Dann runterschalten und leicht köcheln lassen, nach ca. 20 Minuten salzen und pfeffern und weiter köcheln lassen bis das Fleisch weich ist. Während das Fleisch fertig

gart, die Mehlschwitze vorbereiten.

Butter zerlaufen lassen. Wenn diese schäumt das Mehl unterrühren und ca. 20 Sek. Anrühren ohne Farbe zu geben. Das jetzt weiche Fleisch aus der Brühe rausholen. Die jetzt heiße abgeseibte Brühe langsam unter Rühren zur kalten Mehlschwitze geben. Sauce aufkochen lassen, Sahne, Weißwein und Muskatnuss unterrühren, noch mal abschmecken und das Fleisch dazugeben.

TIP: Mehlschwitze muß erkaltet sein, sonst flockt die Sauce

Dazu werden breite Nudeln und einen einfachen Kopfsalat gereicht.

### Angebote:

Osterangebot :  
vom 17.-22. März 2008

Schönes Kalbfleisch  
für Eingemachtes  
100g 1,45 Euro

Saftige Rumpsteak  
100g 1,69 Euro

In Osterneuheiten sind wir  
alte Hasen...

Schweinemedailons im  
Blätterteigmantel  
ofenfertig für Sie vorbereitet  
100g 1,19 Euro

## Frischer Spargel bei Feißt



Auch in diesem Jahr wird wieder zu Beginn der regionalen Spargelzeit ein Verkaufsstand des Hofladens von Hans-Peter Bressel, Bahlingen vor unserem Ladengeschäft aufgebaut.

Außer verschiedenem Spargel finden Sie dort im Angebot frisches Obst und Gemüse aus heimischen Gärten sowie hausgemachte Backwaren.

## Feiern in der Krone

Feiern in der Krone. Sie haben ein Fest aber keinen Platz, oder Sie möchten hinterher nicht aufräumen. Kein Problem, wir machen das für Sie. Feierlichkeiten von 20 bis 70 Personen richten wir gerne für Sie aus. Passende Menüvorschläge werden mit Ihnen persönlich zusammengestellt. Egal ob Familienfeier, Betriebsfeier oder Party, in geschlossener Gesellschaft übernehmen wir alles, vom Aperitif bis zum Zimtparfait. Wie sie es vom Partyservice und unserem Tagesessen gewöhnt sind, legen wir auch hier großen Wert bei der Zubereitung von Speisen auf die Natürlichkeit im Geschmack

der Lebensmittel und seiner Verarbeitung. Saucen und Bouillons werden alle selbst hergestellt und nicht zugekauft.

Wir freuen uns über Ihr Interesse, schauen Sie sich unverbindlich die Räumlichkeiten an. Für ein Gespräch steht Ihnen Frau Catherina Keune gerne zur Verfügung.



## Gewinnspiel

Das Gewinnspiel in der zweiten Ausgabe der Speckseite. Wieviele verschiedene Wurstsorten liegen in der Verkaufstheke in unserem Geschäft in Teningen. Kommen Sie in unseren Laden und geben Sie Ihren Tipp bei einer unserer Verkäuferinnen ab. Wie immer, ist der

Rechtsweg ausgeschlossen, Mitarbeiter und deren Angehörige dürfen leider nicht mitmachen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Zu Gewinnen gibt es diesmal einen Geschenkkorb im Wert von 50 Euro. Viel Spass bei Raten!



## Gewinnspiel: Auflösung

Im Januar 2008 konnte Helga Hiss als glückliche Gewinnerin einen Geschenkgutschein der Metzgerei Feißt entgegennehmen. Helga Hiss war die Gewinnerin des Preisrätsels mit Schätzfrage um die Speckseiten im Laden der Metzgerei. Die drei Speckseiten wogen 8,756 Kilogramm, Helga Hiss' Schätzung lag bei 8,800 Kilogramm. Catherina Keune und Heike Feißt überreichten den Gutschein und Blumen im Beisein der Verkäuferinnen Lucia Blust und Monika Griebauer.

