FOODTILLE





Inhalt

	04		18	35	Café Jolie			
Räckereien		 Informiert			Kaffeemanufaktur			
	Duckereien		Informeri	37	Restaurant Gänsbauer			
04	Promikoch Mario Kotaska im Interview	18	Fokus: Vegane Ernährung/ Green Frog Foodtruck	38	Seven Oceans			
06	Rezept: Matjes mit Speckbohnen	20	Profi-Tipp: perfekte Pasta	39	Speisefische im Überblick			
00	'	23	Biosiegel im Check		40			
80	Gemüsehof Köstlmeier	26	Saisonkalender		Informiert			
09	denn's Biomarkt	27	Nachgefragt: Bitterstoffe					
10	Anbieter aus der Region	28	Profi-Tipp: Perfektes Steak	40	Fokus: Pestizide			
11	dry fruit							
		29	Toms Kochschule		Nachgefragt: Inhaltsstoffe			
	12							
	<u>12</u>		.30		44			
	<u>12</u> Bäckereien		<u>30</u>		44			
12	Fertigmischung vs. echtes		<u>30</u> Metzgereien		44 Getränke			
	Fertigmischung vs. echtes Bäckerhandwerk	30	30 Metzgereien Metzgerei Gierstorfer	44	44 Getränke Rezept: Grüner Smoothie			
12	Fertigmischung vs. echtes	30	,	44 45				
	Fertigmischung vs. echtes Bäckerhandwerk	31	Metzgerei Gierstorfer Metzgerei Fenzl	45	Rezept: Grüner Smoothie Schreiner Vitamix			
13	Fertigmischung vs. echtes Bäckerhandwerk Bäckerei Gabelsberger Café Bäckerei Freisleben Trügerisches		Metzgerei Gierstorfer	45 46	Rezept: Grüner Smoothie Schreiner Vitamix Privatkelterei Nagler			
13 14	Fertigmischung vs. echtes Bäckerhandwerk Bäckerei Gabelsberger Café Bäckerei Freisleben	31	Metzgerei Gierstorfer Metzgerei Fenzl Expertenfrage: Sind Fleisch	45	Rezept: Grüner Smoothie Schreiner Vitamix			
13 14	Fertigmischung vs. echtes Bäckerhandwerk Bäckerei Gabelsberger Café Bäckerei Freisleben Trügerisches	31	Metzgerei Gierstorfer Metzgerei Fenzl Expertenfrage: Sind Fleisch	45 46	Rezept: Grüner Smoothie Schreiner Vitamix Privatkelterei Nagler			
13 14 15	Fertigmischung vs. echtes Bäckerhandwerk Bäckerei Gabelsberger Café Bäckerei Freisleben Trügerisches Frischeversprechen	31	Metzgerei Gierstorfer Metzgerei Fenzl Expertenfrage: Sind Fleisch	45 46 47	Rezept: Grüner Smoothie Schreiner Vitamix Privatkelterei Nagler Brennerei Schweiger			



HERAUSGEBER filterVERLAG OHG Nick Lengfellner & Peter Gnilka (beide V.i.S.d.P.)

Gutenbergplatz 1a-1b, D-93047 Regensburg FON: +49 (0) 941 - 595 60 8 - 0, Fax: - 10 www.filterverlag.de redaktion@filterverlag.de www.foodfilter.de REDAKTION Susanne Weigert ANZEIGENVERKAUF Peter Gnilka (Vertriebsleitung), Claudia Kraushaar, Kathrin Resch FON: +49 (0) 941 / 595 60 80 E-Mail: anzeigen@filterverlag.de GRAFIK Stefanie Böhm, Nick Lengfellner (Produktleitung) INTERNETPLATTFORMEN Milos Mandic, Michael Vogel

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur nach schriftlicher Genehmigung des Herausgebers zulässig. Fotos: bigstockphoto.de



Seit 2009 ist Mario Kotaska durch TV-Kochshows wie "Die Küchenchefs". "Die Kocharena" oder "Die Kochprofis Einsatz am Herd" bekannt, Neben Auftritten im TV tourt der Sternekoch außerdem mit seinem Imbisswagen ..Bratwerk" durch Deutschland, Wir haben mit Mario Kotaska über seine Leidenschaft zum Kochen, hochwertiges Fast-Food und die Frage, was bei ihm privat auf den Teller kommt, gesprochen.

Durch Kochsendungen im Fernsehen sind Sie einem großen Publikum bekannt geworden. Sind Essen und gesunde Ernährung ein Thema, mit dem man sich generell mehr beschäftigen sollte?

Unbedingt! Da kann man auch im TV noch viel mehr machen!

Wie sehr achten Sie privat auf Ihre Ernährung?

Ich achte schon sehr darauf, gesund zu essen und auch Sport zu machen, schließlich habe ich zwei Kinder und Vorgelebtes ist schon wichtig!

Wenn Sie zuhause hinter dem Herd stehen - muss es dann eher schnell gehen oder nehmen Sie sich viel Zeit für die Zubereitung einer Mahlzeit?

Mal so, mal so. Für ein besonderes Essen nehme ich mir gerne Zeit, aber auch im Alltag was schnelles leckeres auf den Tisch zu bringen, geht ja ohne Qualitätseinbußen.

2006 erhielten Sie einen Michelin-Stern. Wie wichtig ist so eine Auszeichnung für einen Koch?

Das ist schon wichtig und freut einen ungemein.

Welche Eigenschaften braucht es, um ein guter Koch zu werden?

Ein gutes Händchen zum Kochen genauso wie Durchhaltevermögen.

Sie besitzen kein Restaurant, stattdessen können Fans Ihre Gerichte an Ihrem Imbisswagen "Bratwerk", den Sie vermieten und für Caterings anbieten, probieren. Wie kam es zu diesem Entschluss?

In Köln gab es zu der Zeit, in der ich mich damit beschäftigt habe, "Fastfoodgeschäfte", in denen es einfach alles gab: Von der türkischen Pizza bis zur Currywurst. Ich wollte eine richtige leckere Wurst mit leckerer Sauce entwickeln und hatte da richtig Lust drauf.

Mit Ihrem Label "Bratwerk" produzieren Sie anspruchsvolles Fast-Food. Wie kommen die Rezepte zustande?

Die habe ich zu Beginn mit meinem Freund und ebenso Sternekoch, ausgetüftelt und entwickelt.

Gibt es ein Gericht, das besonders gerne bestellt wird?

Die Currywurst. Sie ist auch mein liebstes Fast-Food.

Welche Utensilien dürfen in keiner Küche fehlen?

Gutes Kochgeschirr, gute Messer, Mixer und Küchenmaschine

Sie selbst sind beruflich viel unterwegs. Fällt es Ihnen auf Reisen schwerer, sich ausgewogen zu ernähren?

Nein gar nicht. Wenn nichts Passendes in der Nähe ist, dann warte ich, bis ich die Zeit habe, mich nach Passendem umzuschauen

Viele Menschen glauben, dass gutes Essen teuer ist - gerade in Bezug auf Bio-Produkte. Wie beurteilen Sie diese Aussage?

Gutes Essen hat seinen Preis. Und na klar, ich verstehe vollkommen, dass viele Menschen auf den Preis schauen müssen. Aber auch die Bio-Supermärkte haben Sonderangebote und der Mix macht es letztlich: Ich sollte nur die Fertigprodukte weg lassen, denn die sind viel teurer als Bio und als selber kochen.

Vegane Ernährung ist derzeit in aller Munde. Kommt bei Ihnen Fleisch auf den Tisch?

Vegetarisch sehr gerne. Vegan ist mir ehrlich gesagt zu krass und mir ist es sehr lieb, wenn wir überwiegend fleischlos essen oder Fleisch eine kleine Beilage ist. Manchmal muss auch Fleisch sein und dann gibt es was Besonderes. Wie damals, als Fleisch wirklich am Wochenende was Besonderes war und wir nicht in der Woche jeden Tag irgendwas Fleischiges auf dem Teller haben mussten.







Was kommt beim Sternekoch auf den Teller?

Mario Kotaska verrät eines seiner schnellen Lieblingsgerichte:

Matjes "Hausfrauen Art" - mit Speckbohnen und Bratkartoffeln

aus dem Kochbuch "Typisch Deutsch"

Zutaten für 4 Personen: Für die Matjesrolle:

300 g Kenjabohnen.geputzt

1 Zwiebel

1 Apfel

1 Biozitrone

3 EL Crème fraîche 4 Matjes Doppelfilets

20 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)

etwas Sonnenblumenöl

1 Stange frischer Meerrettich Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker

Für die Bratkartoffeln:

200 g Drillinge, mit Kümmel, Salz und Loorbeer in der Schale gekocht

1 rote Zwiebel

etwas Sonnenblumenöl

0.5 Bund Schnittlauch

etwas Butter



Zubereitung:

Die Enden der Keniabohnen abschneiden, so dass sie gleichmäßig lang sind. In kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut bissfest garen, in Fiswasser abschrecken.

Die Zwiebel sehr fein würfeln, den Apfel schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Mit Creme fraiche und Zitronenabrieb vermengen.

Die Matjesfilets vom Schwanz befreien und mit Apfel-Zwiebel-Creme-fraiche füllen.

Jeweils 4 Scheiben Speck knapp überlappend zu einer Fläche auslegen, die Bohnen eng aneinanderliegend darauf auslegen und etwas von der Creme-fraiche-Masse daraufgeben. Gefülltes Matiesfilet in den Speck-Bohnenmantel einrollen; die Bohnenschicht sollte rund um das gefüllte Matjesfilet einen schönen Ring ergeben. Gegebenenfalls Bohnen ergänzen oder wegnehmen.

Die Rollen in wenig Sonnenblumenöl zuerst mit der Verschlussseite nach unten, dann rundherum vorsichtig anbraten. Auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Mit Meerrettich garnieren.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und ebenfalls in Sonnenblumenöl kross anbraten. Mit Butter, roten Zwiebelwürfelchen und Schnittlauch fertigbraten. Übrig gebliebene Hausfrauensauce dazu servieren.



"

Frisch vom JGof - Gemüsehof Köstlmeier



Leidenschaft ist unsere Motivation – frei nach diesem Motto bauen Josef und Christiane Köstlmeier auf ihrem Hof in den Winzerer-Auen hochwertige Gemüseprodukte an. Der Südhang der Winzerer-Höhen, der Schwemmlandboden sowie die Nähe zur Donau bilden die optimalen Voraussetzungen für den Gemüseanbau. Der familiengeführte Betrieb bietet ein Vollsortiment an frischem Obst, Südfrüchten und küchenfertigen, gesunden Salaten. Dabei hat das saisonale Angebot stets oberste Priorität. Die Produkte können entweder direkt im Hofladen erworben, oder frei geliefert werden.

Neben der Regionalität und der Verbundenheit zur Heimat schätzen die Kunden vor allem das Prinzip der Nachhaltigkeit, das auf dem Hof eine große Rolle spielt. Umweltschonender Anbau ist dem Gemüsehof Köstlmeier ein besonderes Anliegen, daher produziert er auch nach den Richtlinien des "kontrollierten Anbaus" und ist nach dem weltweiten Qualitätssicherungssystem für die Landwirtschaft Global G.A.P. zertifiziert. Um die natürliche Bodenfruchtbarkeit zu erhalten, wird auf die schonende Bodenbearbeitung besonders geachtet. Kurze Transportwege sparen Energie und schonen die Umwelt.

Persönlicher Einsatz, Liebe zu den Lebensmitteln und Wissen um die Anbaumethoden – das ist das Erfolgsrezept von Josef und Christiane Köstlmeier. So verwundert es nicht, dass der Gemüsehof neben privaten Verbrauchern auch Premium Kunden wie die Hotel Burg Wernberg mit seinem Gourmetrestaurant zum Kundenstamm zählt.

Lassen auch Sie sich selbst vom guten Geschmack, der direkt vor Ihrer Haustüre wächst und geerntet wird, überzeugen!

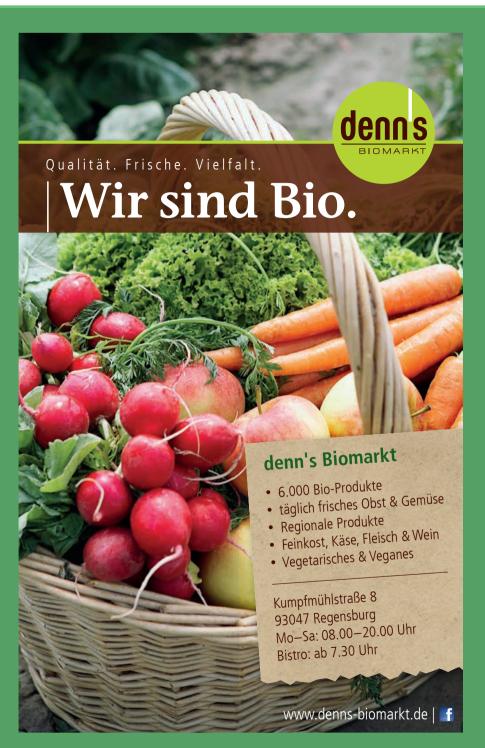




Gemüsehof Köstlmeier

Nürnberger Str. 342 93059 Regensburg

Tel 0941/84580





Biohof Biersack

Brunnstraße 31 93053 Regensburg Tel.: 0941/92608

Biohof Dallmeier

Allkofen 180 84082 Laberweinting Tel.: 09454/338 www.labertaler-bioprodukte.de

Biohof Fröschl

Schollenweg 12 84056 Rottenburg a. d. Laaber/Niedereulenbach Tel.: 08781/1632 www.biohof-froeschl.de

Bio-Hof Koller

Schwaighausen 1a

93138 Lappersdorf Tel.: 09409/869698 www.die-gruene-ecke.de

Biohof Butz

Viehhausen 2 84056 Rottenburg Tel.: 08781/3350 www.biohof-butz.de

Lenzbauer Naturland-Hof

Landshuter Straße 18 93354 Siegenburg Tel.: 09444/1404 www.lenzbauer.de

Bio-Hof Schwarz

Oberwahrberg 2 93183 Kallmünz Tel.: 09472/551 www.biohof-schwarz.de

Geflügelhof Vest

Irnkofen 7 93089 Aufhausen Tel.: 09454/688 www.gefluegelhof-vest.de



Pastamanufaktur Il Golosone

Seit 1997 produziert II Golosone frische und getrocknete Pasta in Regensburg. Die Bio-Pasta aus Urgetreide ist reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweiß. Durch die hochwertigen Nähr- und Mineralstoffe der ursprünglichen Getreidesorten ist die Pasta besonders für Vegetarier, Veganer und Sportler geeignet und sehr verträglich. Denn das Urkorn ist weder

genmanipuliert noch hochgezüchtet, sondern wird in seiner natürlichen Urform angebaut.

II Golosone GmbH

Rosenbuschstraße 12 93161 Viehhausen - Sinzing Felefon: 09404/9536961 www.nasteria-Il-nolosone de





Klosterdestillation der Maristenbrüder

Lassen Sie sich von unserem Destillaten aus über 30 verschiedenen Kräuter. Wurzeln und Gewürzen überraschen!



Mönche und Ordensleute machten sich schon immer das Wissen und die Erkenntnisse der Kräuter- und Pflanzenvielfalt zu Nutze und kamen dabei zu guten Ergebnissen im Destillieren. Seit 1857 destillieren die Maristenbrüder FMS

nach ihrem bis heute unveränderten bewährten Rezept das Reindestillat "Arquebuse" sowie seit 1893 den Likör "Hermite".

Unsere Produkte werden in unserem Kloster in Niederbayern mit größter Sorgfalt und in langen Tradition hergestellt, welche schon seit 1893 gesetzlich geschützt ist.

Klosterdestillation der Maristenbrüder (FMS) Klosterstraße 4 84095 Furth bei Landsbut

Telefon: 08704/9129-33 info@klosterdestillation.d www.klosterdestillation.de

29

Feine Früchtchen - dry fruit Trockenfrüchte

Sie sind der perfekte gesunde Snack für zwischendurch. Insbesondere gelbe und orangefarbene Trockenfrüchte wie Aprikosen sind reich an Beta-Carotin, das sich positiv auf das Hautbild und Sehvermögen auswirkt. Götz Lück, Inhaber von dry fruit Trockenfrüchte, baute 1993 im Euphrattal einen Obstgarten mit rund 1.500 Bäumen nach biologischen Richtlinien auf. Auf neun Hektar Land wachsen Aprikosen, Maulbeeren und Granatäpfel. Nach der Ernte werden die süßen Exoten schonend sonnengetrocknet und abgepackt.

Neben ihnen warten bei dry fruit aber noch weitere Geschmackshighlights. Vor allem von der Schokolade, die zu 100% aus Kakao besteht, schwärmen die Kunden. Genauso wie vom hochkonzentrierten Tomatenmark, das nicht nur

intensiver als herkömmliches schmeckt, sondern mit seinem hohen Anteil an Lycopin auch eine gesundheitsfördernde Wirkung hat.



"

Geschmack braucht Zeit

Fertigmischung vs. echtes Bäckerhandwerk

Gerade in der handwerklichen Lebensmittelherstellung spielt ein Aspekt eine wichtige Rolle: Die Zeit, Zeit, die sich der Bäckermeister noch nimmt, die aber bei industriell gefertigtem Brot und Brötchen fehlt. Um den Herstellungsprozess zu beschleunigen, werden Industriebrötchen z.B. Treibmittel hinzugefügt, welche die Backzeit verkürzen und den Teig maschinentauglicher machen. "Außerdem beinhalten Fertigmischungen Trenn- und Trockenmittel zur besseren Lagerung der Rohstoffe. Salz, das hygroskopisch - d.h. wasseranziehend – ist, verklumpt dadurch nicht", erklärt Florian Gabelsberger, Bäckermeister und Geschäftsführer der Bäckerei Gabelsberger. "Diese Zusatzstoffe haben jedoch nichts mit dem Gebäck zu tun – sie gehören nicht in den Teig. Ein guter Brotteig etwa braucht nur wenige Einzelkomponenten. Dazu gehören Mehl, Wasser, Salz und Hefe. Je nach Art des Brotes werden noch Sauerteig oder verschiedene Körner/Samen hinzugefügt."

Das bekannteste Beispiel für ein Gebäck einer Fertigteigmischung ist Kornspitz, das vom oberösterreichischen Backmittelhersteller Backaldrin erfunden und als Marke geschützt wurde. Jede Bäckerei, die das beliebte Kornspitz anbietet, arbeitet mit einer Fertigmischung des Herstellers. "Wir verzichten auf solche Mischungen und stellen unser "Kornstangerl" aus zwölf verschiedenen Zutaten – ohne jegliche Zusätze – her." Der Verzicht bringt für den Kunden vor allem gesundheitliche Vorteile. Denn das "reine" Gebäck aus der Hand des Traditionsbäckers ist verträglicher für den Körper. Der Grund dafür liegt im Vorbereitungsprozess. "Für unsere Kornstangerl wird die Körnermischung einen Tag vorher als Quellstück angelegt. Durch das Aufweichen der Körner kann der Körper sie erst verdauen. Bei den Fertigmischungen entfällt diese Vorstufe, die in der Regel 18 bis 24 Stunden dauert. Der Körper kann die Nährstoffe aus den unbearbeiteten Körnern jedoch nicht aufnehmen und scheidet sie daher genauso wieder aus, wie er sie aufgenommen hat", weiß Gabelsberger.

Warum greifen also dennoch viele Bäcker zur Fertigmischung? "Das Anlegen eines Quellstücks bedingt automatisch, ich daraus nur eine bestimmt Stückzahl herstellen kann. Ich habe also das Risiko. zu viel oder zu wenia zu produzieren. Mit einer Fertigmischung lässt sich dagegen stückgenau produzieren. Außerdem benötigt man für den Herstellungsprozess keine gelernten Bäcker, sondern kann auf Hilfsarbeiter zurückgreifen. Das wirkt sich natürlich auch auf den Preis aus." So spart der Griff zum günstigeren Brötchen zwar den ein oder anderen Cent, geht jedoch auf Kosten der Gesundheit, "Wir müssen wieder darauf zurückkommen, mehr in die Qualität unserer Lebensmittel zu investieren. In Deutschland geben wir ca. 10 Prozent unseres Gehalts für Lebensmittel aus. Bei den Franzosen oder Italienern sind es rund 40 bis 60 Prozent. Sie haben nicht nur eine höhere Lebenserwartung. sondern sind auch glücklicher."

Bei einem Jahresverbrauch pro Kopf von etwa 85 Kilogramm Brot, Gebäck und sonstigen Getreideerzeugnissen lohnt sich der Blick auf die Zutatenliste in jedem Fall.





29

Bäckerei & Konditorei Gabelsberger - Der Handwerskunst und Tradition verschrieben

Seit über 100 Jahren wird in den Backstuben der familiengeführten Bäckerei und Konditorei Gabelsberger nach einem Grundsatz gebacken: Beste Qualität und höchster Anspruch gegenüber den Kunden und den Produkten. Bei Gabelsberger gibt es keine Fertigbackmischungen, stattdessen wird mit besten Rohstoffen gearbeitet, die durch handwerkliche Hingabe veredelt werden. Für die Brote stellt die Bäckerei selbst Sauerteige, Vollkornsauerteige, Quell-, Brüh- und Kochstücke her. Auch das Getreide wird, wenn nötig, frisch und selbst gemahlen. Früchte bezieht Gabelsberger nur, wenn sie Saison haben und nimmt auch Lagerkosten für das zum idealen Zeitpunkt der Reife eingefrorene oder eingekochte Obst gerne in Kauf. Denn nur so hat die Erdbeersahnetorte auch im Oktober den gleichen

fruchtig süßen Geschmack wie im Juni – und das ganz ohne Chemie. Über fünf verschiedene Backofensysteme sorgen dafür, dass für jedes Produkt – angefangen vom aromatischen Krustenbrot, bis hin zur knackigen Brezen, saftigen Kuchen und leckeren Plätzchen – das optimale Backverfahren zur Verfügung steht.

Auch die Rezepte machen den traditionsbewussten Betrieb zu etwas ganz besonderem. Viele stammen noch aus alter Überlieferung und werden seit Generationen weitergegeben. Aber das Team aus 50 Frauen und Männern, das mit viel Liebe, Leidenschaft und Wissen hinter seinem Beruf steht, entwickelt auch ständig neue Rezepte, die frischen Wind in die Backstube bringen.

Unsere Filialen:

Hauptgeschäft Abensberg Schulhausplatz 93326 Abensberg



Regensburg Lappersdorf Lappersdorfer Str. 24 93059 Regensburg

Filiale Neustadt a.d. Donau Stadtplatz 14 93333 Neustadt Tel.: 09445/970065

Filiale Regensburg Adolf-Schmeltzer-Str. 2: 93055 Regensburg

Filiale SiegenburgHerrenstr. 3
93354 Siegenburg
Tel.: 09444/981760

Filiale Kelheim

Kelheimwinzerstraße 10 93309 Kelheim Tel.: 09441/294586





Aus Liebe zur Tradition - Café Bäckerei Freisleben

Seit mehr als 25 Jahren verwöhnt das Café Freisleben seine Gäste mit leckeren Produkten aus eigener Herstellung. Im Januar 2015 übernahm Eva Freisleben das Café aus Familienbesitz und blieb der Tradition und Verbundenheit zum Bäckerhandwerk treu. Ihre Waren bezieht Eva Freisleben weiterhin aus dem im vierter Generation von Manfred Freisleben Junior geführten Stammhaus in Reifenthal. Hier werden die Produkte mit viel Leidenschaft zum Handwerk nach alt überlieferten Familienrezepten und überwiegend ohne Zusatzstoffe per Hand hergestellt. Dreimal täglich treffen die frischen Semmeln, herzhaften Brote und süßen Nusshörnchen aus Reifenthal in Regensburg bei Eva Freisleben ein. Im großen Angebot finden sich nicht nur reine Roggen- und Dinkelprodukte, sondern auch für Glutenallergiker verträgliche Backwaren aus Buchweizen. Täglich steht in der Café Bäckerei Freisleben für probierfreudige Kunden ein anderes Brot auf der Karte – vom Finnenbrot bis hin zur Gerstenwonne. Besonders stolz ist Eva Freisleben auf das Reifenthaler Landbrot aus Natursauerteig, das nach hauseigener Rezeptur hergestellt wird.

In der warmherzigen Atmosphäre des Cafés werden täglich von 6 bis 18 Uhr reichhaltige Frühstücksangebote serviert. Zur Mittagszeit gibt es außerdem hausgemachte Suppen, die den großen und kleinen Hunger im Handumdrehen stillen.



Café Bäckerei Freisleben

Herrichstraße 1 93049 Regensburg

Öffnungszeiten

Mo.-Fr.: 07:00 - 18.00 Uhr Sa.: 06:00 - 13:30 Uhr

Bäckerei Manfred Freisleben

Blumenstraße 6 93187 Reifenthal Tel.: 09404/2143

Öffnungszeiten

Mo.-Fr.: 06:00 - 12:00 Uhr; 14:30 - 18:00 Uhr Sa: 06:00 - 12:00 Uhr



"

Trügerisches Frischeversprechen

– Was passiert, wenn der Backautomat den Bäcker ersetzt

Schon beim Betreten steigt uns der Duft nach frisch gebackenen Semmeln und Brezen in die Nase. Die Backautomaten in Supermärkten. Tankstellen. Bahnhöfen. Flughäfen SB-Bäckereien machen Lust auf leckeres. knackiges Backwerk. Was uns mit seinem Duft so magisch anlockt, ist jedoch ein Trugschluss. Mit den frischen Backwaren, wie wir sie vom traditionellen Bäcker gewohnt sind. hat das Pendant aus dem Backautomaten nicht viel zu tun. An Stelle von alt überlieferten Rezepten, ausgewählten Zutaten und Wissen um den richtigen Backvorgang, stecken hinter den Sparbrötchen maschinell vorproduzierte Teiglinge, die, tiefgefroren und vorgebacken, in den Ofen geschoben werden. Sie enthalten nicht nur allergieauslösende

Zusatz- und Konservierungsstoffe, sondern bringen noch ein weiteres Problem mit sich. "Um eine optimale Verträglichkeit zu gewährleisten, muss der Rohling richtig durchgebacken und ausgebacken werden. Nur so lösen sich die Hefepilze vollständig auf und Allergien können gar nicht erst entstehen. Beim Nachbacken aus der Gefriertruhe geschieht dies gerade nicht. Hier wird nur noch an der Oberfläche nachgebräunt", weiß Jürgen Bauer, Inhaber des Dorfbackhauses. Der Grund? Eine rein wirtschaftliche Überlegung. Denn so lassen sich innerhalb kürzerer Zeit mehr Brötchen herstellen. Was anschließend aus dem Ofen kommt sind künstlich aufgeblasene Brötchen, vollgepumpt mit unnötiger Chemie. Wer hier spart, tut dies auf Kosten der eigenen Gesundheit.







Regensburger Original - Schwarzer Kipferl

Schon beim Betreten des Traditionsbackhauses steigt den Kunden der charakteristische Duft ofenfrischer Schwarzer Kipferl in die Nase. Die regionale Spezialität zeichnet sich durch seinen kräftigen, sättigenden Genuss aus. Frisch und knusprig sagen die Schwarzer Kipferl auch dem großen Hunger den Kampf an. Denn schon der Biss in die goldbraune Kruste dieses Stücks Tradition macht klar: Das "Regensburger Grundnahrungsmittel" ist unabkömmlich und trägt ein großes Stück Geschichte mit sich.

Bodenständig, einfach, nahrhaft: Diese Eigenschaften schätzen die Kunden am Schwarzer Kipferl. Nicht umsonst werden täglich rund 20.000 ofenfrisch hergestellt. Bis in die Mittagszeit hinein werden die Kipferl einzeln von Hand geformt und danach gebacken. Die traditionelle Herstellung ist auch der Grund, warum kein Kipferl wie das andere aussieht. Unregelmäßig und ein bisschen schrundig-

Unregelmäßig und ein bisschen schrundigzerrissen – das macht den besonderen Charme der Backstücke aus, die nur aus den besten Rohstoffen bestehen. Neben den bekannten Schwarzer Kipferln finden Sie im Traditionsbackhaus Schwarzer Kipferl außerdem:

Brot

Italienische Spezialitäten

Brötchen

Laugengebäck

Hefeteig-Feingebäck

Plundergebäck

Siedegebäck

Verschiedene Obst und Blechkuchen je nach

Saison

Außerdem weitere saisonbedingte Produkte wie Stollen Plätzchen, Osterbrote usw.





"

Die bunte II) elt der Gewürze

Was ist schon ein Brot ohne die richtigen Gewürze? Erst die richtige Gewürzmischung macht das Brot zu etwas ganz besonderem, unterstreicht den Geschmack und verwöhnt die Sinne.





Lakritze? Daran erinnert der Geschmack von Anis, der hellbraun gefärbt ist und an die Form eines kleinen Samens erinnert. Besonders gerne wird dieses Gewürz für Desserts, Obstkompott und Kuchen verwendet. Anis regt den Darmtrakt an und hilft somit gegen Verdauungsbeschwerden.

Koriander

Die rundlich und beige-braune Samenfrucht erinnert an eine Orange mit leichter Schärfe. Koriander eignet sich besonders, um Fleisch- und Fischgerichte, sowie Gemüse- und Kartoffelgerichte zu verfeinern, aber auch für Suppen und Soßen. Er hilft bei Magen-Darm-Beschwerden und beruhigt den Körper bei Bronchialhusten.



Kümmel



Klein, braun und leicht gekrümmt. Kümmelsamen schmecken sehr intensiv und sollten deshalb mit viel Fingerspitzengefühl verwendet werden. Gerade bei Kohl- und Sauerkrautgerichten mildert er den Blähbauch, auch bestimmten Käse- und Brotsorten verleiht der Kümmel seine eigene Note. Kümmel regt den Appetit und die Verdauung an.



Wir mahlen Qualität! ... seit 1809.



In unserem Mühlenladl führen wir für Sie:

- Weizen- und Roggenmehle ab 2,5 kg
- Weizengrieß und Dunst (doppelgriffiges Mehl)
- Vollkornmehle und Vollkornschrote
- speziell gereinigter Weizen, Roggen und Dinkel
- Backzutaten
- Müsli und Honig
- ein umfangreiches Sortiment der Regionaltheke "nimm's regional."

Viele unserer Produkte erhalten Sie auch in den Regionaltheken in Stadt, Landkreis und über die Landkreisgrenze hinaus.

Auch zahlreiche Bäcker setzen seit Jahrzehnten auf unsere regionale Qualität. Bahnweg 1 · 93161 Sinzing-Bruckdorf · Tel. 09404 / 1010





Aufgeräumt mit Dorurteilen -Degane Ernährung im Fokus

"Veganer sind keine blassen Gestalten, die den ganzen Tag an Gras lutschen!", sagt Jerome Gebhard. Geschäftsführer bei mobile vegan food UG. Das Vorurteil, dass eine vegane Ernährung keine Energie liefert, zu Nährstoffmangel führt und einseitig ist, kann er nicht belegen. Denn vegan ist vielfältiger, als gedacht: Vom Burger bis hin zu Eintöpfen, Falafel und diversen süßen Desserts. steht alles auf der Speisekarte. Oft sind Kunden, die an den Foodtruck von Jerome Gebhard kommen. überrascht vom großen Angebot. Hält sich doch hartnäckig die Vorstellung, dass vegan mit einem sehr eingeschränkten Menüplan einhergeht. "Dabei ist die vegane Ernährung vielseitig, gesund und sättigend." Dennoch sollte man darauf achten, sich auch ausgewogen zu ernähren und nicht nur auf Fertigprodukte zurückzugreifen. Denn auch ein veganer Speiseplan verliert seinen Wert, wenn er nur aus Fastfood besteht, gibt Gebhard zu bedenken

Menschen, die noch keinen oder wenig Kontakt mit veganen Angeboten hatten, fragen sich oft, was sie überhaupt essen können. Dabei ist es ganz einfach, schmackhafte vegane Speisen selbst zuzubereiten.

"Hülsenfrüchte, Nüsse, Gemüse, Obst sowie frisch verarbeitete Produkte können verwendet werden. Dabei ist es vor allem wichtig, kreativ zu sein und das Kochen neu zu lernen. Fleisch braten konnte man ja anfangs auch nicht ohne Anleitung.", lacht Gebhard.

Wer im Altag aus Bequemlichkeit und Zeitmangel ab und zu auf vegane Fertiglebensmittel aus dem Supermarkt zurückgreifen möchte, sollte darauf achten, dass diese frei von Zusatzstoffen und Aromen sind. Außerdem sollten die Produkte BIO-Qualität besitzen.

"Wichtig ist auch, auf den eigenen Körper zu hören. Er sagt einem sehr gut, was man braucht. Wir müssen nur lernen, ihn richtig zu verstehen und Hunger nicht mit Durst zu verwechseln. Oder die Lust auf Süßes mit - ich brauche jetzt einen Schokoriegel! Eine Banane tut es schließlich auch."



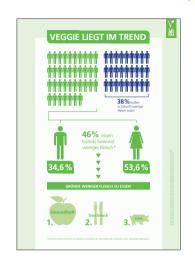
Aufwärtstrend: Immer mehr leben vegetarisch-vegan

Die Anzahl an vegetarisch-vegan lebenden Menschen in Deutschland steigt täglich. Rund 7,8 Millionen Menschen ernähren sich derzeit vegan, circa 900.000 Menschen leben vegan. Schätzungen zufolge kommen täglich rund 2.000 Vegetarier und 200 Veganer zu dieser Zahl hinzu.

Fleischlose Alternativen hoch im Kurs

Während pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten vor einigen Jahren nur in Biomärkten angeboten wurden, erobern sie nun die Regale der Supermärkte. Seit 2008 verzeichnen sie eine Umsatzsteigerung von jährlich rund 30 Prozent. Wie gefragt die fleischlosen Alternativen sind, zeigt die Tatsache, dass im Jahr 2014 drei Forscher, die Ersatzprodukte aus Lupinen herstellten, von Bundespräsident Joachim Gauck mit dem Zukunftspreis ausgezeichnet wurden.

Allgemein gibt es immer mehr pflanzliche Produkte im Lebensmittelregal. Zählt man auch die pflanzlichen Brotaufstriche dazu, ergibt sich laut GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) für das Jahr 2014 ein Gesamtumsatz von 213 Millionen Euro. Dies bedeutet eine Steigerung von 73 Prozent im Vergleich zu den vergangenen fünf Jahren. Der Marktführer im Bereich von Milchalternativen konnte 2014 ein Umsatzplus von 20 Prozent verzeichnen.





Wisse	enswertes zum Thema
Begriff	Das wird gemieden
Ovo-Lakto-Vegetarisch	Fleisch und Fisch
Lakto-Vegetarisch	Fleisch, Fisch und Eier
Ovo-Vegetarisch	Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukte
Vegan	alle vom Tier stammenden Lebensmittel (Fleisch Fisch, Milch, Eier, Honig)



25

Gelernt ist gelernt -So gelingt die perfekte Pasta

"Schon um fünf Uhr morgens stand meine Oma immer in der Küche, wenn sie für uns gekocht hat. Pünktlich zum Mittag war sie fertig, legte ihren Schurz ab und sah der Familie mit einem Lachen im Gesicht beim Essen zu. Sie selbst war immer die letzte, die sich etwas auf den Teller genommen hat. So lange die Zubereitung dauerte, so schnell war jetzt alles weg. Aber meine Oma störte das nicht, sie freute sich einfach, dass es uns geschmeckt hat", erzählt Gianluca Vasciarelli, Inhaber der Pastamanufaktur II Golsone in Regensburg. In seiner Küche werden wir heute lernen, wie man original italienische Pasta herstellt

Für die Produktion seiner Pasta verwendet Gianluca nur die besten Bio-Zutaten. Dazu gehören neben dem Hartweizengrieß (Senatore Cappelli) aus seiner Heimat Apulien auch die Urgetreide Einkorn, Emmer und Kamut Khorasan, die im Laufe der Jahre von den ertragreicheren und industriell leichter zu erntenden Getreidearten verdrängt wurden. Urgetreide wird weder genmanipuliert noch hochgezüchtet und enthält sehr viele Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiß. Besonders ernährungs- und gesundheitsbewusste Menschen greifen daher zur Urpasta.

Wir stellen heute frische, gefüllte Pasta her und verwenden dafür Hartweizengrieß, "das Gold aus Italien", wie uns Gianluca erklärt. "In Italien hat – je nach Region - jeder sein eigenes Pastarezept. Manche verwenden Hartweizengrieß, manche nutzen stattdessen Weizenmehl, Kein Rezept ist "falsch", bei mir jedoch kommt nur Hartweizengrieß in die Nudeln. Außerdem verzichte ich auf Eier und Öl im Teig." Wir geben also ein Kilo Hartweizengrieß in eine große Schüssel und fügen nach und nach etwas kaltes Wasser hinzu. Zunächst vermengen wir beides, sobald dann ein festerer Teig entsteht, wird dieser "gestrichen". Dazu holen wir den gesamten Teig auf eine Seite der Schüssel, ballen die Hand zur Faust und drücken mit dem Handgelenk kräftig auf den Teig, während wir die Hand nach vorne schieben. "So wird das Eiweiß gebunden." Wenn der Teig nicht mehr an den Händen klebt, ist er fertig - und das erfordert einiges an Knetarbeit. Der fertige Pastateig, der sich für Tortellini, Ravioli, Tagliatelle und Lasagne eignet, muss nun eine halbe Stunde in Frischhaltefolie eingepackt im Kühlschrank lagern. Dadurch wird er geschmeidiger und lässt sich später leichter weiterverarbeiten.



Währenddessen machen wir uns an die Füllung. Für eine mediterrane Nudelfüllung verwenden wir Büffelmozzarella, getrocknete Tomaten. Basilikumcreme. Knoblauch, Ricotta, Parmesan und den Abrieb einer Zitrone. Zunächst hacken wir den Knoblauch und die Tomaten, die aewürzt und in Öl einaeleat wurden, sehr fein und geben sie in eine Schüssel. Ein paar Löffel Basilikumcreme, die aus püriertem Basilikum mit Olivenöl heraestellt wird, kommen anschließend genauso hinzu, wie die Schale einer Zitrone. Zusammen mit dem Ricotta und dem geriebenen Parmesan wird nun alles zu einer cremigen Masse vermengt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. "Je nach Geschmack kann man auch noch Kapern. Pinienkerne oder geröstete Mandeln hinzugeben." Wer gerne Fleisch in seiner Füllung möchte, kann den Mozzarella durch Hackfleisch ersetzen

Weil wir noch etwas Zeit haben, bis der Teig aus dem Kühlschrank kann, zeigt uns Gianluca noch eine zweite Füllung mit Roter Beete. Dazu wird klein gehackte Rote Beete mit Ziegenfrischkäse, gehackter Minze, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einer Creme vermengt. Auch hier noch ein Tipp vom Profi: "Wenn die Füllung zu flüssig wird, einfach mit Semmelbröseln binden."

Jetzt holen wir den Teig aus dem Kühlschrank und schneiden uns ein Stück davon ab, das wir auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsplatte länglich ausrollen, "Man kann den Teig auch durch eine Nudelmaschine drehen, dann wird es etwas einfacher. Fin "Muss" ist das aber nicht." Um die perfekte Grundlage für Ravioli zu erhalten, drehen wir den Teia während dem Ausrollen immer wieder um und bestäuben ihn großzügig mit Mehl, bis die perfekte Dicke von zwei Millimetern erreicht ist. Dann kommt die Fülling auf den Teig. "Zwischen den Füllungen solltet ihr circa zwei Finger breit Platz lassen", rät Gianluca, Nun streichen wir den Teia um die Füllung herum von allen vier Seiten mit Wasser (oder Ei) ein und legen ein zweites Teigstück darüber. Mit einem Teiaschneider wird der Teia dann in einzelne Quadrate geschnitten. Um die Füllung herum drücken wir vorsichtig die Luft aus dem Teig. E voilá – fertia sind die Ravioli!

Wir sind auf den Geschmack gekommen und möchten uns noch an Tortellini versuchen. Auch hier wird der Teig auf eine Dicke von zwei Millimetern ausgerollt. Damit sich die Tortellini später einfacher formen lassen, sollte das Teigstück möglichst quadratisch sein. Anschließend setzen wir die Füllung auf den Teig und schneiden mit dem Teigschneider Quadrate aus, die an zwei Seiten mit Wasser (oder Ei) bestrichen und zu einem Dreieck zusammengeklappt werden.



Giorgio und Gianluca Vasciarelli, Inhaber der Pastamanufaktur IL GOLOSONE.



Die Luft vorsichtig herausdrücken, danach die stumpfe Ecke des Dreiecks nach hinten schlagen und die spitzen Ecken zu einem Ring um den Finger zusammendrücken – auch hier wird wieder Wasser (oder Ei) als Klebstoff verwendet

Gegart werden die Ravioli und Tortellini in heißem Wasser für zwei bis drei Minuten. "Rund zehn Stück ergeben eine Portion. Ich rechne oft 15 pro Person, aber das sind dann schon italienische Mengen", lacht Gianluca. Auf die Nudeln wird dann noch etwas Olivenöl oder Butter mit Salbei gegeben. Wer nicht alles direkt verzehrt, kann die Nudeln im Kühlschrank für zwei bis maximal drei Tage aufbewahren.

Mittlerweile ist es draußen dunkel geworden. Drei Stunden haben wir in Gianlucas Küche verbracht und wundern uns nun nicht mehr, dass seine italienische Oma schon früh morgens aufstehen musste, um für die Familie zu kochen. Nudeln selbst herzustellen macht Spaß, es erfordert jedoch weit mehr Zeit, Kraft und handwerkliches Geschick, als wir gedacht hätten. "In Italien gibt es nicht umsonst Pasterien, wie hier Bäckereien.



Wir legen Wert auf gute Nudeln, denn wer hochwertige Pasta auf dem Teller hat, isst nicht nur weniger und bleibt länger satt, er tut seinem Körper auch etwas Gutes. Essen ist das wichtigste. Auf alles andere können wir im Leben verzichten, aber ohne Nahrung geht es nicht."



Alles Bio oder was?

Verbraucher in Deutschland sind aufgrund der Vielzahl an Bio- und Öko-Siegeln auf Lebensmitteln häufig verunsichert. Über 100 Siegel gibt es in der Republik. Doch welchen kann ich trauen? Und unter welchen Bedingungen, erhält ein Produkt die Auszeichnung?

"Grundsätzlich lassen sich die Bio-Siegel in drei Kategorien unterteilen: Das EU-Bio-Siegel, Siegel der Anbauverbände wie Bioland, Naturland und Demeter sowie Bio Handelsmarken wie REWE Bio oder dm Bio. Außerdem gibt es in Bayern noch das Bayerische Biosiegel.", weiß Daniela Krehl, Fachberaterin für Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Bayern e.V. Das EU-Bio-Siegel liefert europaweite Mindeststandards z.B. in Bezug auf Tierhaltung, Zusatzstoffe und Pestizide. Auf ihm bauen die weiteren Siegel auf. "Die Siegel der Anbauverbände besitzen allesamt den EU-Standard und haben außerdem weitere, durch den Verband festgelegte, Bestimmungen wie etwa die Bestandsdichte von Tieren.", so Krehl. Demeter achtet beispielsweise außerdem auf die Mondphasen beim Anbau.

Aufgrund der Mehrzahl an Auflagen sind Verbandsbio-Produkte teurer als Produkte mit dem EU-Bio-Siegel. Auch Bio Handelsmarken, die Unternehmen wie REWE, EDEKA oder DM selbst vergeben, müssen mindestens die Standards des EU-Bio-Siegels erreichen. "Bio ist ein geschützter Begriff in Deutschland und bedingt immer staatliche Kontrollen." Darüber hinaus legen die Unternehmen weitere Auflagen fest, etwa durch Zusammenschlüsse mit Anbauverbänden. "Der Verbraucher sollte jedoch wissen, dass sich diese Zusammenschlüsse ändern können. Vertragspartner fallen weg oder werden neu besetzt. Die Standards, die hinter den Handelsmarken stecken, sind daher eher undurchsichtig." Wer auf Nummer sicher gehen möchte und genau wissen will, was hinter den Bio Handelswaren steckt, muss die Siegel auf den Verpackungen stets genau prüfen.

Grundsätzlich werden Bio-Siegel in Deutschland einmal jährlich geprüft. Bei Auffälligkeiten werden die Kontrollen verstärkt. "Die Bio-Siegel der Anbauverbände werden sogar nicht nur staatlich, sondern auch innerhalb des Verbandes kontrolliert. Hier gibt es also zwei Kontrollen."

Bayerisches Biosiegel

Im Rahmen der BioRegio Initiative sprach sich Staatsminister Helmut Brunner bereits im Jahr 2013 dafür aus, ein neues bayerisches Bio-Siegel einzuführen, um den VerbraucherInnen eine bessere Orientierungsmöglichkeit für den Bezug von Bio-Produkten aus Bayern anzubieten. Ziel des Siegels ist die Verbindung von hochwertiger Bio-Qualität mit der Herkunft der Rohstoffe aus Bayern. Die teilnehmenden Erzeuger aus den Mitgliedstaaten der Europäischen Union müssen ihren gesamten landwirtschaftlichen Betrieb (pflanzliche und tierische Erzeugung) auf der Grundlage der EG-Öko-VO bewirtschaften. Darüber hinaus gelten zusätzliche höhere Qualitätsanforderungen, die über die Vorgaben der EU-Öko-VO hinausgehen:



Rioland



Bioland ist mit 5443 Biobauern und 922 Lebensmittel-Herstellern der nach eigenen Angaben bedeutendste ökologische Anbauverband in Deutschland. Die organisch-biologische Kreislaufwirtschaft ist die Grundlage für eine umweltverträgliche Lebensmittelerzeugung. Bioland überschreitet die Richtlinien der EG-Öko-Verordnung um einiges. Besonders bei der Tierfütterung stellt Bioland strenge Anforderungen an die Betriebe

Biopark

Biopark setzt sich für ökologischen Landbau ohne chemischsynthetische Betriebsstoffe und gentechnische Organismen ein. Sogar Naturschutzgebiete werden von einigen Biopark-Erzeugern bewirtschaftet. Das Siegel garantiert eine hohe Qualität durch regelmäßige Kontrollen und streng geregelte Standards. Auch der Regionalaspekt ist Biopark besonders wichtig. Sie wollen die ländlichen Regionen wirtschaftlich und sozial stärken.



Demeter



Demeter ist eine internationale Bio-Marke, die sich der biodynamischen Landbewirtschaftung verschrieben hat. Bei dieser Art des Landbaus spielt der Humus eine große Rolle, da er Bodenfruchtbarkeit garantiert und dem Treibhauseffekt durch das Binden von Kohlendioxid entgegenwirkt. Auf umstrittene Zusatzstoffe muss bei den Produkten komplett verzichtet werden. Auf diesem Gebiet ist Demeter strenger als alle anderen Siegel. Insgesamt nimmt es die Organisation bei seinen Anforderungen genauer, als die offiziellen Bio-Siegel.

Deutsches Biosiegel

Mit dem deutschen Bio-Siegel dürfen nur Produkte ausgezeichnet werden, die die EU-Rechtsvorschriften einhalten. Mit dem Siegel kennzeichnen die Produzenten ihre Erzeugnisse freiwillig und schaffen so einen Überblick über die unterschiedlichen Öko-Kennzeichen. Die Nachhaltigkeit und eine Schonung der Umwelt stehen beim Landbau im Vordergrund. Die gekennzeichneten Waren müssen zu 95 Prozent aus ökologischem Landbau stammen und auf die meisten Geschmacksverstärker, künstlichen Aromen und Farbstoffe verzichten.



EU-Bio Siegel



Alle in Europa erzeugten Biolebensmittel müssen seit 2010 mit dem EU Bio-Siegel gekennzeichnet werden. Dafür müssen die Vorgaben der EU-Öko-Verordnung eingehalten werden. Die Richtlinien erlauben, dass 0,9 Prozent gentechnisch verändertes Material in den Produkten zu finden ist. Außerdem müssen 95 Prozent der Inhaltsstoffe aus ökologischem Anbau stammen. Diese Vorgaben werden mindestens einmal im Jahr von einer Kontrollstelle überprüft. Das EU-Bio-Siegel deckt damit das Mindestmaß an Anforderungen ab, die Bio-Betriebe erfüllen müssen.

Naturland

Mit dem Naturland-Siegel werden nicht nur ökologische Lebensmittel, sondern auch Textilien, Kosmetik und Forsterzeugnisse gekennzeichnet. Diese Bereiche werden in der EG-Öko-Verordnung völlig außer Acht gelassen. Naturland lässt ihre Hersteller regelmäßig von unabhängigen Stellen überprüfen. Die Arbeitsweise von Naturland ist sehr transparent, sodass dem Verbraucher eine Sicherheit für die gekauften Öko-Produkte gewährt wird.



"

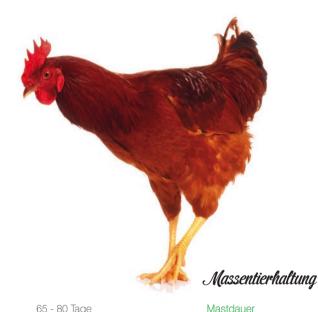
Gesunder Überblick mit dem Saisonkalender

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine	_	_	_	_	_	_	*	*	*	*	_	_
Blumenkohl	_	_	_	_	*	*	*	*	*	*	_	_
grüne Bohnen	-	_	_	_	_	_	*	*	*	*	_	_
dicke Bohnen	-	_	_	_	_	*	*	*	_	_	_	_
Brokkoli	-	_	_	_	_	*	*	*	*	*	_	_
Butterrüben	×	×	×	×	_	_	_	*	*	*	*	*
Champignons	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Erbsen	-	_	_	_	_	*	*	*	_	_	_	_
Fenchel	_	_	_	_	_	*	*	*	*	*	*	_
Grünkohl	*	*	_	_	_	_	_	_	_	_	*	*
Gurke / Salatgurke	-	_	_	_	_	*	*	*	*	*	_	_
Kartoffeln	×	×	×	×	×	*	*	*	*	*	×	×
Kohlrabi	-	_	_	_	*	*	*	*	*	*	_	_
Kürbis	×	×	_	_	_	_	_	*	*	*	*	×
Lauch / Porree	*	*	*	*	_	_	*	*	*	*	*	*
Lauch- / Frühlingszwiebeln	-	_	_	_	*	*	*	*	*	*	_	_
Mais	-	_	_	_	_	_	_	*	*	*	_	_
Mangold	-	_	_	_	*	*	*	*	*	*	_	_
Möhren / Karotten	×	×	×	×	×	*	*	*	*	*	×	×
Paprika	-	_	_	_	_	_	*	*	*	*	_	_
Pastinaken	*	*	*	×	_	_	_	_	*	*	*	*
Radieschen	-	_	_	_	*	*	*	*	*	*	_	_
Rosenkohl	*	*	*	_	_	_	_	_	_	*	*	*
Rote Beete	×	×	×	×	_	_	*	*	*	*	*	×
Rotkohl	×	×	×	×	×	*	*	*	*	*	*	×
Schwarzwurzeln	*	*	_	_	_	_	_	_	_	*	*	*
Spargel	-	_	_	*	*	*	_	_	_	_	_	_
Spinat	-	_	*	*	*	_	_	_	*	*	*	_
Spitzkohl	-	_	_	_	*	*	_	_	_	_	_	_
Staudensellerie	-	_	_	_	_	_	*	*	*	*	_	_
Steckrüben –	×	×	×	_	_	_	_	_	*	*	*	*
Tomaten	-	_	_	_	_	_	*	*	*	*	_	_
Topinambur	*	*	*	_	_	_	_	_	_	*	*	*
Zucchini	-	_	_	_	_	*	*	*	*	*	_	_
Zuckerschoten	_	_	_	_	_	*	*	*	_	_	_	_
Zwiebeln	×	×	×	×	×	×	*	*	*	*	×	×

29

Abgerechnet - darum ist Bio teurer

Im Gegensatz zur Massentierhaltung leben Bio-Hühner im Schnitt doppelt so lange. Außerdem fressen sie teureres Bio-Futter und werden in kleineren Herden gehalten. Betriebswirtschaftlich können die daraus resultierenden kleineren Stallanlagen nicht mit der Massentierhaltung konkurrieren. Es liegt demnach auf der Hand, dass ein Biohuhn nicht für 2,50 Euro im Discounter angeboten werden kann.



Madiador	o oo lage
Tiere im Stall	2800
Verkaufsgewicht	2350 g
Preis Küken	0,81 Euro
Kraftfutter	2,27 Euro
Arbeitskosten pro Huhn	2,00 Euro
Gebäudekosten pro Huhi	n 0,92 Euro
Sonstiges	0,77 Euro

6.77 Euro

Rio

Mastdauer

Kosten:

Tiere im Stall	39 000
Verkaufsgewicht	2070 g
Preis Küken Kraftfutter Arbeitskosten pro Hu Gebäudekosten pro Sonstiges	

Kosten: 1,46 Euro

Quelle: Bioland

38 Tage





Tipp - Das perfekte Steak

Legen Sie Wert auf gute Fleischqualität!

Kaufen Sie also das Fleisch nicht im Supermarkt, wo es in sogenannten Aromaschutzverpackungen angeboten wird.

Besser ist es, das Fleisch direkt beim Erzeuger zu kaufen bzw. bei einem Metzger ihres Vertrauens.

Eine weitere Möglichkeit ist es das Fleisch Online zu bestellen. Es gibt inzwischen eine große Anzahl an wirklich guten Onlinehändlern.

Welche Tiere werden angeboten?

Die für uns wichtigsten sind Ochsenfleisch und Färsenfleisch.

Vermeiden Sie Jungbullenfleisch. Es ist meist zäh und trocken.

Die richtige Fleischtemperatur

Das Fleisch sollte vor dem Anbraten Zimmertemperatur haben.

Deshalb nehmen Sie es rechtzeitig aus dem Kühlschrank. Mindestens eine Stunde davor sollte es schon sein.

Die Wahl des richtigen Öls

Prinzipiell sind alle hoch erhitzbaren Fette geeignet, Pflanzenöl ebenso wie Butterschmalz. Am besten ist es, ein neutrales Öl wie Sonnenblumenöl zu verwenden.

Zart ist nur gereiftes Fleisch

Achten Sie darauf, dass das Fleisch mindestens 3 Wochen gereift ist. Dadurch wird das Fleisch zunehmend mürber und zarter.

Trocken sollte es sein

Nachdem das Fleisch Zimmertemperatur hat sollten Sie es unbedingt mit Küchenpapier trockentupfen. Dadurch spritzt es weniger beim Anbraten.

Die Wahl der richtigen Pfanne

Am besten geeignet sind Pfannen aus Eisen, Gusseisen oder Edelstahl. Diese kann man problemlos stark erhitzen. Nicht geeignet sind Teflonbeschichtete Pfannen, da man diese nicht zu stark erhitzen sollte.



Steakfleisch, ca. 3 cm dick

Den Ofen auf 130°C vorheizen. Erhitzen Sie die Pfanne bei ¾ Hitze.

Bestreichen Sie das trockengetupfte Fleisch auf einer Seite mit etwas Öl.

Legen Sie das Steak mit der eingeölten Seite in die Pfanne Das Steak je nach gewünschtem Gargrad 1-2 Minuten von beiden Seiten anbraten. Dabei das Fleisch mindestens 2-mal wenden. Somit gart das Fleisch durch gleichmäßigere Hitzeverteilung besser.

Salz, Pfeffer, Öl

Dann aus der Pfanne nehmen und im Ofen für ca. 5 Minuten auf einen Gitterrost legen.

Aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller 3 Minuten ruhen lassen. Nicht in Alufolie einwickeln! Durch das Ruhen entspannen sich die Fleischfasern wieder und der Fleischsaft verteilt sich gleichmäßig im Steak.

Wenn Sie möchten, können Sie das Fleisch nach dem ruhen lassen nochmal für ca. 5-10 Sekunden in der heißen Pfanne etwas Temperatur geben. Salzen, pfeffern und genießen!



77

Steak aus der Pfanne

2 Steaks zu je 250 g Salz, Pfeffer Pfanne 1 EL Butterschmalz

liegen lassen.

Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur mindestens eine Stunde

Das Fleisch trocken tupfen und salzen.

Eisenpfanne erhitzen, Butterschmalz in die Pfanne geben und das Fleisch darin auf jeder Seite je nach Dicke und gewünschtem Gargrad 1-2 Minuten heiß anbraten. Sollte der Fettrand noch vorhanden sein, das Fleisch auch auf dem Fettrand anbraten.

50 a Butter

1 Knoblauchzehe

2 Streifen Zitronenschale

1 Zweig Rosmarin

Die Pfanne auf niedrige Stufe stellen, Butterstückchen und angedrückte Knoblauchzehe mit Schale, Zitronenschale sowie Rosmarin dazugeben und dann das Fleisch mit der aufgeschäumten Butter übergießen. Das nennt man "nappieren".

Das Fleisch auf einen Teller legen und ruhen lassen, dabei nicht in Alufolie wickeln, da es sonst weiter gart und durch wird. Wichtig!

Man kann als Faustregel sagen, dass man pro Zentimeter dicke, das Steak eine Minute ruhen lassen soll.

Gartemperaturen

48-51° Rare (englisch)

52-57° Medium-rare (englisch-medium)

58-60° Medium (medium)

61-64° Medium-well (gut medium)

>=64° well-done (durch)

Tipp: Chefkoch Tom Rosenberger gibt monatlich Steakkurse in seiner Kochschule.



Metzgerei Gierstorfer - Fleischgenuss in bester Qualität



Die fünf Sterne Metzaerei Gierstorfer steht seit Jahrzehnten für qualitativ hochwertigen Genuss. Höchste Qualitätsansprüche sind für die familiengeführte Metzgerei mit Stammsitz in Pfatter und drei Filialen in Regensburg eine Selbstverständlichkeit. Das Rindfleisch und das Schweinefleisch der Metzgerei Gierstorfer stammen aus Niederbayern, aus dem Bayerischen Wald. "Unser Rindfleisch kommt nur von weiblichen Jungrindern. Sie haben im Gegensatz zu den männlichen Rindern ein viel zarteres Fleisch. Die Steaks dieser Rinder werden bei uns mindestens zwei Wochen lang am Knochen gereift (Dryaged) und sind darum besonders aromatisch und zart.", erklärt Metzaermeister Artur Gierstorfer.

Die Wurstwaren werden bei der Metzgerei Gierstorfer täglich frisch hergestellt. modernste Technik, hvaienische Betriebsräume sowie innerbetriebliche Kontrollen kann auch hier die beste Gewähr für hochwertige Produkte garantiert werden.

Für Steakfreunde aibt es die legendären American Beef Rib Eye- und Lendensteaks von den Black Angus Rindern aus Nebraska. Tipps für die richtige Zubereitung aller Produkte aus dem Haus geben Ihnen die geschulten Fachverkäuferinnen der Metzgerei Gierstorfer gerne mit auf den Weg.

fünf Sterne für Genießer





Unsere Filialen:

Hauptgeschäft Pfatter

Öffnungszeit<u>en:</u>

Regensburg Filiale DEZ

Öffnungszeiten:

Filiale Galgenbergstraße

Öffnungszeiten:

Filiale Burgunderstraße

Öffnungszeiten:



29

Feinkostmetzgerei Fenzl - Der Garant für höchste Qualität

Fleisch ist ein Lebenselixier, gehört zu den wichtigen Bausteinen der Gesundheit und des Körpers.Da ist extrem wichtig, die Qualität im Fokus zu haben. Wer da ganz sicher sein will,ist bei Elisabeth und Karl Fenzl an der richtigen Adresse. Er Metzgermeister par exzellence, sie perfekt in Organisation und Service. Dass nur geschultes Personal zum Team passen ist ebenso selbstverständlich wie die sorafältige Auswahl der Lieferanten: Ausschließlich Ökorinder und Ochsen von Oberpfälzer Naturweiden. Straußenfleisch aus der Region. Schwein von ausgesuchten Züchtern und heimisches Wild höchster Güteklasse. Meister Karl Fenzl weiß genau wie die edlen Produkte

zu verarbeiten und würzen sind, was seit fast 20 Jahren anspruchsvollen Feinschmeckern mundet. Apropos: Wen wundert's dass die Regensburger Feinkostmetzgerei aus der Konradsiedlung laut FEINSCHMECKER zu den Top-Adressen gehört. Gold und Silber schmücken dieses Unternehmen. Alles sieht nicht nur appetitlich aus, es schmeckt auch himmlisch. Dies schätzen nicht nur Unternehmen für feine Pausen und Jubiläen, sondern auch all jene, die nicht gerne kochen oder keine Zeit haben. Von Montag bis Freitag wird man mit schmackhaften und hochwertigen Speisen aus der Fenzl-Küche verwöhnt.





Öffnungszeiten Mo-Fr: 5:30 - 18:00 Uhi





Unsichtbare Gefahr -Sind Fleisch und Wurst krebserregend?

Die Verunsicherung war groß, als die Weltgestundheitsorganisation WHO in einer Studie im vergangenen Jahr 2015 vor einem Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und der Entstehung von Darmkrebs warnte. Doch wie gefährlich ist der Fleischgenuss wirklich? Professor Dr. Hans Hauner vom Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin der TU München klärt auf.

Der Verzehr von Wurst und Schinken begünstigt die Entstehung von Darmkrebs, warnt die Weltgesundheitsorganisation WHO in einer Studie 2015. Wie ernst muss man diese Studie nehmen?

Der Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fleisch bzw. Wurst und dem Risiko für Dickdarmkrebs ist schon lange bekannt. Je nach Metaanalyse erhöht sich das Krebsrisiko pro 50 Gramm Fleisch oder Fleischprodukte um etwa 15 bis 20 Prozent. Fleischprodukte, wie zum Beispiel Wurstwaren, scheinen dabei ungünstiger zu sein als Fleisch selbst, also etwa ein Steak. Es handelt sich dabei um Ergebnisse von langjährigen Beobachtungsstudien an verschiedenen Populationen, darunter auch die große EPIC-Studie mit über 500.000 erwachsenen Europäern.

Lässt sich ein klarer Zusammenhang zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und Darmkrebs überhaupt belegen?

Obwohl dieser Zusammenhang in den bisherigen Studien recht einheitlich beobachtet wurde, kann - streng genommen - nicht von einem ausreichenden wissenschaftlichen Beweis gesprochen werden. Es fehlt bislang eine überzeugende Erklärung für diese Beziehung. Es gibt verschiedene Theorien. Am ehesten plausibel ist, dass das im roten Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) enthaltene sog. Hämeisen dafür verantwortlich sein könnte.

Befürworter einer fleischlosen Ernährung argumentieren oft, dass beim Braten von Fleisch krebserregende Stoffe entstehen. Was ist an dieser Aussage dran?

Es ist richtig, dass vor allem beim Grillen, d.h. bei sehr starker Erhitzung, krebserregende Substanzen entstehen können. Diese Substanzen haben aber eine sehr untergeordnete Bedeutung und sind wahrscheinlich nur für wenige Fälle von Darmkrebs verantwortlich. Zahlenmäßig viel bedeutsamer sind andere Risikofaktoren wie etwa Übergewicht/Adipositas, Bewegungsmangel, Alkohol, ballaststoffarme Ernährung - um nur die wichtigsten zu nennen.

Worauf sollte man beim Kauf von Fleisch generell achten?

Die Fleischproduktion wird heute wegen ihrer unwürdigen Methoden zu Recht kritisiert. Der ungezügelte Einsatz von Antibiotika und wachstumsbeschleunigenden Substanzen sowie möglichst billigem Kraftfutter haben viele Probleme verursacht, die von einem möglicherweise erhöhten Auftreten multiresistenter Keime bis hin zu miserabler Qualität reichen. Die Haltungs- und Fütterungsbedingungen sind entscheidend für die Fleischqualität und lassen auch in Deutschland oft sehr zu wünschen übrig. Deshalb sollte beim Einkauf auf Qualität und Herkunft geachtet werden. Ein Metzger, der selbst schlachtet, kann darüber besser Auskunft geben als ein Fleischverkäufer in einem großen Supermarkt.

Sollte man bestimme Fleischsorten generell meiden?

Das Problem sind nicht die Fleischsorten, sondern die Haltungsbedingungen. Konsumenten sollten mehr Wert auf Qualität legen, müssen aber auch bereit sein, dafür höhere Preise zu bezahlen. Wer qualitätsbewusst einkauft und weniger Fleisch isst, zahlt dennoch nicht drauf, gewinnt aber an Genuss und möglicherweise Gesundheit.

Wie viel Fleisch ist noch gesund?

Die Empfehlungen der meisten Fachgesellschaften liegen zwischen 300 und 600 Gramm Fleisch bzw. Fleischprodukte pro Woche. Die deutsche Bevölkerung liegt im Durchschnitt deutlich über diesem Wert. Rein rechnerisch konsumiert jeder Deutsche pro Woche etwa 1.200 Gramm. Vor allem Männer haben einen hohen Fleischverzehr, mehr als doppelt so hoch als Frauen.

Braucht der Mensch überhaupt Fleisch in seiner Ernährung?

Fleisch ist kein lebensnotwendiges Lebensmittel, der Mensch kann gut auch ohne Fleisch leben. Eine vegetarische Ernährung, aber auch eine gesundheitsbewusste Ernährung mit wenig Fleisch ist mit der höchsten Gesundheit und Lebenserwartung verbunden. Der einzige kritische Nährstoff ist dabei Vitamin B12, da es nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Es sollte daher bei einer dauerhaften vegetarischen Ernährung supplementiert werden.



"Das Problem sind nicht die Fleischsorten, sondern die Haltungsbedingungten. Konsumenten sollten mehr Wert auf Qualität legen, müssen aber auch bereit sein, dafür höhere Preise zu bezahlen."

Vielen Dank Herr Dr. Hauner



Frisch auf den Tisch! - mischbar

Gesundes "FastFood"? Das gibt es wirklich! Hundert Prozent natürliche Zutaten, absolute Frische und schneller Service - das sind die Hauptzutaten des Konzepts, mit dem die eigentümergeführte Mischbar inmitten der Regensburger Altstadt die Herzen höher schlagen und den Hunger kleiner werden lässt. Die Speisekarte mit leichter und gesunder Kost bietet allerlei Leckerbissen für Fans der frischen Küche - von knackigen Salaten über verschiedene Snacks bis hin zu aromatischen Currys und leckeren Superfood-Smoothies mit Chia-Protein oder Acai-Pulver. Alle Rezepturen werden von der Mischbar selbst entwickelt und kommen ohne künstliche Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Farboder Konservierungsstoffe aus. Die Curry-Rezepte stammen teils direkt aus den Küchen Asiens, Suppenideen kommen aus Mamas handgeschriebenem Rezeptbuch und werden mit viel Liebe zubereitet. Für ihre frischen Salate verwendet die Mischbar größtenteils regionale Produkte aus Sinzing.

Das Beste: Die Gäste können bei der Zubereitung der Salate, frischgepressten Säfte und –gemixten Smoothies zusehen und sich so von der Qualität und Frische selbst überzeugen.

Das Auge isst mit! Daher gibt es in der Mischbar auch schöne, bunte Mugs, Bowls sowie Coffeeto-go-Becher aus nachhaltig recyclebaren Bambusfasern. Wer neuen Schwung in seine eigenen vier Wände bringen möchte, findet hier außerdem tolle Dekoartikel für ein schöneres Zuhause.





Mischbar

Gesandtenstraße 3 - 5 93047 Regensburg

Öffnungszeiten:

Mo.-Sa.: 10:00 - 21:00 Uhr Sa.: 12:00 - 19:00 Uhr

.minabbar raaanah ira aar



Bio Hotdogs - Es geht auch anders -Café Jolie

Hot-Dogs in Bio-Qualität? Gesund und frisch? Im gemütlichen Café Jolie am Watmarkt schließen sich Genuss, Innovation und Qualität nicht aus. Inhaber Christian Joachim und seine Frau servieren Hotdogs vom Rollengrill in zahlreichen Variationen. Das Angebot reicht vom klassischen Hotdog mit Gurke und Röstzwiebeln bis hin zu ausgefallenen Varianten wie dem Bacon Dog mit Avocado oder dem Mangosalsa Dog. Wahlweise können die Hotdogs auch mit Rindswurst oder vegetarischer Wurst bestellt werden. Das Fleisch für die leckeren Hotdog-Würstchen stammt von der Metzgerei Muggenthaler, die Bio-Brötchen werden von der Bäckerei Deubler bezogen.

Auch wer Lust auf ein reichhaltiges Frühstück, knackige Salate, frisch gebackene Kuchen oder Snacks hat, wird auf der Speisekarte des Café Jolie fündia. Künftia ist soaar aeplant. das Gebäck als Low-Carb-Variante anzubieten. Bislang können die Gäste schon kalorienund kohlenhydratfreien Birkenzucker statt herkömmlichen Zucker wählen. Hungrig muss das Café dank der großzügigen Portionen niemand verlassen. "Bio-Qualität heißt nicht automatisch, dass man nicht satt wird. Wir sind das beste Beispiel dafür", bestätigt Joachim. In den Sommermonaten laden die Freisitze dazu ein, die Hotdogs und anderen Köstlichkeiten unter weiß-blauem Himmel an der frischen Luft zu genießen.



Café Jolie Wartmarkt 7 93047 Regensburg Tel.: 0941/58612438 www.cafe-jolie.de Öffnungszeiten





"

Kaffeemanufaktur Regensburg -Kaffee mit Leidenschaft

Schon beim Betreten der kleinen gemütlichen Kaffeemanufaktur mitten in der Regensburger Altstadt, wird man von einem lieblichen Kaffeeduft herzlich empfangen. In der heimischen Atmosphäre lässt sich nicht nur der Kaffee, sondern auch die riesige Auswahl an köstlichen Pralinen mit allen Sinnen spüren und erleben.

Chefin Manuela Cebulla röstet ihre Kaffees in einem Langzeitröstverfahren mit ihrer Röstmaschine "Lotte" - einem Trommelröster der Firma Probat. Seit über 60 Jahren erweist Lotte treu ihren Dienst und brennt regelmäßig die feinsten Sorten – natürlich handgemacht. "Bei mir wird alles in Handarbeit zubereitet, es gibt keine Elektronik an der Maschine", erklärt Cebulla mit einem Funkeln in den Augen. "Jeder Prozess läuft immer ein wenig anders ab. Wenn ich morgens noch Sorgen habe, sind sie spätestens mittags nach der Kaffeerösterei vergessen." Sie führt den kleinen Laden mit einer großen Portion Liebe und Feingefühl, empfängt den Gast mit Freundlichkeit, Geduld und sucht das Gespräch mit ihren Kunden.

Zum Sortiment der Kaffeemanufaktur gehören auch individuelle Schokoladen und feinste Pralinen, die in den verschiedensten Farben, Formen und Mustern schon beim ersten Anblick den Genuss wecken. Handgemacht sind sie, und von erlesener Qualität – wie alles. Manufaktur: ja, sowohl der Kaffee als auch die Schokolade verwöhnen die Sinne mit ihren köstlichen Aromen, egal ob man sie vor Ort genießt oder mit nach Hause nimmt.

Laden oder Café? Irgendwie beides. Die "Kaffeemanufaktur" passt in keine Schublade. Die Gäste können um die 20 verschiedenen Kaffee- und Espressosorten entdecken, werden kompetent beraten und können den Kaffee mitnehmen oder gleich genießen in einer Umgebung, die Lust macht zu verweilen: auf ebenso ungewöhnlichen wie bequemen Möbeln. Ein Kaffee in einer Atmosphäre, die einlädt, aus dem Alltag zu entfliehen und einfach nur zu entspannen.



Kaffeemanufaktur Regensburg Obere Bachgasse 21 93047 Regensburg

Tel.: +49 (0)163/2500625 www.kaffee-manu-faktur.d info@kaffee-manu-faktur.d

Öffnungszeiten:

Mi-Fr: 10:00 - 18:00 Uhr Sa: 10:00 - 16:00 Uhr





Lebensmittel so natürlich lassen, wie sie sind - Biohof und Gourmetrestaurant Gänsbauer



"Ich möchte die Geschichte meiner Speise kennen", erläutern Josef und Maria Kraus, Inhaber des Restaurants Gänsbauer, ihre Philosophie. Im ersten und ältesten Gourmetrestaurant Regensburgs kommen daher nur Zutaten aus regionalem und nachhaltigem Bio-Anbau auf den Teller, die mit viel Sorgfalt und Liebe für die Gäste ausgewählt werden. Ein Großteil der Produkte wird vom eigenen Biohof Kraus bezogen, der von Naturland und der Ökop Bio Kontrollstelle zertifiziert wurde. Werden Produkte von benachbarten Biobauern zugekauft, stellen Josef und Maria Kraus sicher, dass diese auf kürzesten Wegen angeliefert werden. Ihr Restaurant möchten sie aus Überzeugung auf ökologische Weise führen.

Die frischen Zutaten, frei von Gentechnik sowie aus artgerechter Tier- und Weidehaltung werden dann vom Küchenmeister zu erlesenen Menüs verarbeitet, die ein Genuss für Körper, Geist und Seele gleichermaßen sind. Die handgemachten Gerichte sind außerdem frei von Farb-, Konservierungs- und Geschmacksstoffen. Auch Allergiker erhalten nach einem Gespräch mit dem Küchenchef eine passende Menüzusammenstellung. Vegane Alternativen sind bei Gänsbauer ebenso erhältlich.

Liebe zur Nahrung, zum Herstellungsprozess und den Gästen – das zeichnet das Gourmetrestaurant Gänsbauer aus.



•

Fischers frische Fische -Seven Oceans - Seafood Restaurant

Fischers Fritze fischt frische Fische?! Das kann man einfacher haben.

Wer Fisch liebt, der findet im Seven Oceans sein kulinarisches Zuhause.

Wundervolle Gerichte, ausgesuchte Weine, exklusives Ambiente und eine entspannte Atmosphäre machen das Seafood Restaurant zum perfekten Anlaufhafen für alle Genießer und Liebhaber der feinen Küche. Gäste erleben hier eine unvergessliche Zeit voll kulinarischer Hochgefühle fernab alltäglicher Küche.

Frische und Qualität werden im Seven Oceans groß geschrieben. Mehrmals die Woche wird das Seafood Restaurant mit frischem Fisch, wie Thunfisch, Lachs, Schwertfisch oder Saibling, direkt von den großen Häfen Deutschlands beliefert.

Mit größter Hingabe und Sorgfalt entstehen dann in der Küche exklusive Gerichte aus den besten Zutaten. Handfiletierter norwegischer Lachs oder Thunfischsteaks in bester "Sashimi"-Qualität sind im Seven Oceans eine Selbstverständlichkeit.



Doch hier wird nicht nur der Gaumen in Ekstase versetzt, sondern auch die Gesundheit erfährt eine wahre Wohltat, denn Fisch ist zudem außerordentlich gesund.

Fisch ist reich an Jod, liefert viele Vitamine und Spurenelemente und ist eine äußerst leicht bekömmliche Proteinquelle. Seine vielen ungesättigten Fettsäuren liefern nicht nur viel Energie, sondern stärken auch das Immunsystem und vermindern u.a. Depressionen.

Im Seven Oceans kann man sich also guten Gewissens dem vollen Genuss hingeben.



SEVEN OCEANS

SEVEN OCEANS Seafood Restaurant im Hansa Apart-Hote

ım Hansa Apart-Hotel Friedenstraße 7 93051 Regensburg Tel.: 0941/99290

www.sevenoceans-regensburg.c

Öffnungszeiten:

Mo - Fr : 12:00 - 14:30 Uhr Mo - Sa: 18:00 - 22:30 Uhr



Fisch statt Fleisch - Die beliebtesten Speisefische im Überblich

Alaska-Seelachs

Der Alaska-Seelachs ist erst seit Ende der 80er Jahre auf dem deutschen Markt erhältlich. Er ist eine preiswerte Alternative für Fische wie Kabeljau, direkt nach dem Fang auf dem Schiff wird er bereits filetiert und tiefgefroren. Wem Nachhaltigkeit besonders wichtig ist, kann sich an dem MSC-Siegel orientieren. Das blaue Siegel garantiert, dass der Fisch aus bestandserhaltender Fischerei stammt. Der Alaska-Seelachs hat mit seinem weiß bis rosafarbenen Fleisch ein sehr niedriges Fettgehalt und lässt sich zu vielen köstlichen Gerichten verarbeiten.



Forelle



See, Bach- und Regenbogenforelle – diese drei Fischarten zählen zu den beliebtesten Forellen, die auf dem deutschen Teller für wahren Genuss sorgen. Diesen Speisefisch gibt es auf dem Markt frisch, tiefgekühlt und in Konserven, allerdings ist die geräucherte Forelle eine wahre Spezialität.

Hering

Ein Fisch, dessen Geschichte weit in die Vergangenheit zurück reicht. Schon im Mittelalter galt dieser Speisefisch als wichtiges Nahrungsmittel. In Deutschland zählt er schon immer zu den beliebtesten Speisefischen: er kann unter anderem als Rollmops, Salzhering, Matjes und Hering in saurer Sahnesoße genossen werden und bietet mit den vielen verschiedenen Varianten jede Menge Abwechslung.



Kabeljau

Der Jungfisch ist als Dorsch bekannt, der laichreife Fisch als Kabeljau. Er überzeugt nicht nur mit geringem Fettanteil, sondern auch mit sehr festem und zugleich zartem Fleisch. Der salzige Geschmack macht den Kabaljau zur echten Delikatesse. Eine Zeit lang galt er wegen dem hohen Vitamin A und D – Gehalt sogar als Medizin. Getrocknet, frisch, tiefgefroren, geräuchert oder in Konserven – ein Genuss.



Das gesunde Gift - Wie pestizidbelastet sind Obst & Gemüse

Obst und Gemüse sind gesund. Fünf Portionen sollten wir laut Verzehrempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich zu uns nehmen. Dennoch zeigen Untersuchungen immer wieder, dass gerade diese Lebensmittel häufig mit einer hohen Menge an Pestiziden belastet sind. Eine Information, die Verbraucher verunsichert. Wollen sie mit dem gesunden Genuss ihrem Körper doch schließlich etwas Gutes tun statt ihm zu schaden. Wie akut also ist die Gefahr vor Planzenschutzmitteln in Obst und Gemüse?

Welche Lebensmittel sind mit Pestiziden belastet?

Um die Kulturpflanzen vor Schadorganismen zu schützen und die Erträge zu sichern, wird im konventionellen Anbau sämtliches Obst und Gemüse mit Pestiziden behandelt. Die Untersuchungsergebnisse, welche Obst- und Gemüsesorten am stärksten belastet sind, schwanken je nach Jahr und Schwerpunkt

der Untersuchung. "Die meisten Tests führen Greenpeace und Ökotest durch.", weiß Daniela Krehl, Fachberaterin für Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Bayern e.V. Dabei schneiden Lebensmittel aus Deutschland und EU Ländern im Vergleich zu Produkten aus Drittländern deutlich besser ab.

Verbrauchernahe unverarbeitete Produkte (pflanzlicher Herkunft [ohne Getreide und getrocknete Hülsenfrüchte], Probenzahl > 20)	Anteil der Proben ohne Rückstände
Blumenkohl, Erdnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Mangold, Maronen (Esskastanien), Spargel, Zuckermais, Zwiebeln, Apfelsaft, Pfeffer, Pinienkerne, Rhabarber, Rapsöl, Sonnenblumenöl	über 70 Prozent
Avocado, Broccoli, Brunnenkresse, Erbsen (getrocknet), Ingwer, Karotten, Kiwi, Kohlrabi, Kopfkohl, Kräutertees, Kulturpilze, Kürbis, Lychee, Persimonen (Kakifrucht), Rote Rüben, Olivenöl	50 - 70 Prozent
Auberginen, Bananen, Chicoree, Chinakohl, Erbsen (mit Hülsen),getrocknete Feigen, Gurken, Heidelbeeren, Karotten, Papayas, Paprika, Passionsfrucht (Maracuja), Pflaumen, Porree, Rettich, Radieschen Spinat, Tee, Tomaten, Walnüsse, wilde Pilze	30 - 50 Prozent
Ananas, Äpfel, Aprikosen, Birnen, Bohnen, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen, Feldsalat, frische Kräuter, Lauchzwiebeln, Granatäpfel, Grapefruit, Grüner Salat, Grünkohl, Himbeeren, Johannisbeeren, Karambolen, Kirschen, Knollensellerie, Kraussalat, Limetten, Linsen, Mandarinen, Mangos, Melonen, Okra, Orangen, Pitahaya, Pfirsiche, Rosenkohl, Stachelbeeren, Stangensellerie, Tafeltrauben, Zitronen, getrocknete Aprikosen, Birnensaft, Rosinen, Wein	unter 30 Prozent

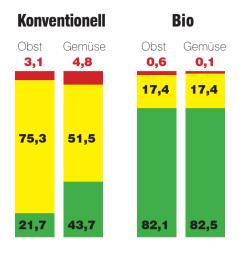
Quelle: Auszug aus den Untersuchungsergebnissen des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) von 2013

Laut Bericht 2013 am häufigsten beanstandet: Papayas (17,9%) Okra (13%) Pitahyas (16,7%) Brunnenkresse (12,5%) Feigen (16%) Passionsfrüchte (12%)

Wurzel- und Stängelgemüse weisen demnach wesentlich weniger Rückstande auf als Blatt- und Fruchtgemüse. Dies liegt daran, dass deren essbarer Teil unter der Erde dem chemischen Pflanzenschutz nicht ausgesetzt ist. Auch frische Kräuter zählen zu den in den vergangenen Jahren am häufigsten beanstandeten Lebensmitteln. Im Vergleich zum konventionellen Anbau liegt die Belastung mit Pestiziden beim ökologischen Anbau wesentlich niedriger. Bei Untersuchungen enthielten 68 Prozent der Proben aus ökologischem Anbau keine messbaren Rückstände. Bei 0,5 Prozent lagen die gefundenen Rückstände über den zugelassenen

Biologisch angebautes Obst und Gemüse sind weniger belastet, da im Bio-Anbau nur wenige Pflanzenschutzmittel zugelassen sind. Die Wirkstoffe sind Naturstoffe, welche sehr viel weniger gesundheitsschädigend sind als die chemisch-synthetischen Pestizide aus der konventionellen Landwirtschaft. Ökobauern setzen außerdem Nützlinge ein, achten auf die optimale Fruchtfolge und bekämpfen Unkräuter mechanisch. Spuren von Pestiziden können in der Bio-Landwirtschaft z.B. durch Wind oder laufendes Wasser von konventionell bewirtschafteten Nachbarfeldern auf den Acker gelangen.

Pestizidbelastung in %





Belastung überschreitet Grenzwert

pestizidbelastet

unbelastet

Daten der deutschen Lebensmittelüberwachung 2009/2010

Wer überprüft die Lebensmittel auf Pestizide?

Für die Überwachung und Kontrolle sind die Lebensmittelüberwachungsbehörden Bundesländer zuständig. Ein Probennahmeplan. welcher von den verantwortlichen Ministerien festgelegt wird, regelt den Ablauf. Da die Probennahme und Überwachung risikoorientiert erfolgt, geht in die Planung eine gewisse Anzahl sogenannter Verdachts- und Beschwerdeproben ein. Es werden also insbesondere von den Produkten Proben genommen, bei denen ein hoher Rückstandsgehalt vermutet wird. Die Probenname für die Rückstandskontrolle von frischem Obst und Gemüse wird meist bei den Großhändlern bzw. den Verteilungszentren sowie bei landwirtschaftlichen Erzeugern vorgenommen. Anschließend werden die Proben in staatlichen und kommunalen Laboren auf den zulässigen Höchstgehalt untersucht. Die Festlegung dieser Werte erfolgt in einem europäischen Gemeinschaftsverfahren nach dem Prinzip: Nicht höher als nötig, aber niemals über der toxikologisch vertretbaren Grenze.

Wie gefährlich sind Pestizide für den Menschen?

Deutsche Verbraucher nehmen nur sehr geringe Mengen an Pflanzenschutzmittelrückständen mit der Nahrung auf. Experten streiten über die Gefahr, die von pestizidbelasteten Lebensmitteln ausgeht. Etwa vier Prozent der europaweit zugelassenen Pestizide stehen in starken Verdacht, krebserregend zu sein. Außerdem sollen sie Nerven schädigen und das Hormonsystem sowie die Fortpflanzungsfähigkeit beeinflussen. "Besonders gefährlich sind nicht einzelne Pestizide, sondern vielmehr die Wirkung von Mehrfachrückständen, die immer größer wird. Bei den Untersuchungen ist es so zwar möglich, dass ein Produkt die zugelassene Höchstmenge für ein Pestizid zwar nicht überschreitet, dafür aber verschiedene Pflanzenschutzmittel gleichzeitig eingesetzt werden.", mahnt Krehl. Das Problem an Mehrfachrückständen ist, dass es zu Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Pestiziden kommen kann, die noch nicht genau erforscht sind. Schon jetzt ergeben Untersuchungen, dass Obst und Gemüse mit einer Vielzahl an Pestiziden belastet sind. In einigen Proben wurden bis zu 30 Pestizidarten gefunden – besonders betroffen sind Obstsorten wie Trauben, Orangen, Erdbeeren, Äpfel und Birnen. Die gesundheitsschädigende Wirkung von Pestiziden kann außerdem durch die Kombination von Weichmachern, zum Beispiel im Verpackungsmaterial, noch erhöht werden.

"Betrachtet man die vergangenen Jahre, lässt sich ein Rückgang der Pestizidbelastung von Obst und Gemüse feststellen. Denn der Handel übt großen Druck auf die Hersteller aus, um bei den Kontrollen nicht auffällig zu sein. Schließlich sind die Strafen bei einer Überschreitung der Grenzwerte hoch.", resümiert Krehl. Dennoch ist es ratsam ein Bewusstsein für die Thematik zu entwickeln und die Pestizidbelastung für den eigenen Körper so gering wie möglich zu halten.

II) ie halte ich die Pestizidbelastung möglichts gering?

- Kaufen Sie bevorzugt saisonales und regionales Obst und Gemüse.
- Greifen Sie auf Obst und Gemüse aus biologischem Anbau zurück.
- Achten Sie auf Waren mit dem QS-Prüfzeichen, da diese häufiger kontrolliert werden.
- Waschen Sie Obst und Gemüse immer unter fließendem Wasser und reiben Sie es mit einem Tuch ab.
- Waschen Sie sich die Hände, nachdem Sie Bananen, Zitrusfrüchte und Mangos geschält haben. Die Rückstände von der Schale können sich sonst auf das Fruchtfleisch übertragen.
- Verwenden Sie Bio-Ware, wenn Sie Orangen- oder Zitronenschalen benötigen.
 Der Hinweis "unbehandelt" bedeutet nur, dass kein Schalenbehandlungsmittel verwendet wurde.
- Entfernen Sie bei Salat die äußeren Blätter.



Nachgefragt wichtige Fragen rund um den Einkauf

Was ist so wertvoll an Bitterstoffen?

Für unsere frühen Vorfahren deutete ein bitterer Geschmack auf giftige Nahrung hin. Auch wenn bittere Lebensmittel heute kein Warnsignal mehr darstellen, so haben sich die geschmacklichen Vorlieben im Laufe der Zeit kaum verändert. Wir bevorzugen die Geschmacksrichtungen süß oder salzig. Damit Obst und Gemüse möglichst vielen Verbrauchern schmecken, werden bittere Komponenten herausgezüchtet. Mit den

Bitterstoffen geht jedoch eine Reihe positiver Wirkungen verloren. "Der bittere Geschmack regt den Speichelfluss an, er fördert die Ausschüttung von Verdauungssäften und aktiviert die Magen-Darm-Bewegungen", erläutert Sabine Hülsmann von der Verbraucherzentale Bayern. Klassische Vertreter bitterer Gemüsesorten sind Rucola, Endivie, Radicchio, Chicorée, Rosenkohl oder Artischocken.

Quelle: Verbraucherzentrale

Dürfen Nährwertangaben auf der Verpackung fehlen?

Bei der Nährwertkennzeichnung handelt es sich um eine freiwillige Angabe der Hersteller zum Kaloriengehalt und zu sechs Nährstoffen (Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz). Dazu verpflichtet sind die Firmen bislang nur, wenn auf der Verpackung mit

besonderen Hinweisen wie "kalorienreduziert" oder "fettarm" geworben wird.

Ab Ende 2016 müssen alle verpackten Lebensmittel eine Nährwertkennzeichnung (Kaloriengehalt und sechs Nährstoffe) tragen, egal ob für einen Nährstoff besonders geworben wird oder nicht.



Grüner Smoothie für Hochleistungsmixer

Für Liebhaber von gesundem Essen und Fitness-Fans

60 ml Wasser 120 ml Ananassaft 260 g grüne Trauben 55 g halbierte, entkernte Birne, geschält 25 g grob gehackter Brokkoli 20 g gewaschener Spinat 60 ml Eiswürfel

Zubereitung:

- Alle Zutaten in der aufgeführten Reihenfolge in den Mix Container geben und den Deckel verschließen
- 2. Regler Ihres Hochleistungsmixers auf Stufe 1
- Gerät einschalten und langsam auf die höchste Stufe erhöhen
- 4. Ca. 40 Sekunden bzw. bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist mixen.

empfohlen von:



SCHREINER STVitamix.

Neu bei SCHREINER



Vitamix S30 Farbvariante Rot

Vitamix in Regensburg

Endlich sind die Hochleistungsmixer des amerikanischen Herstellers Vitamix auch in Regensburg erhältlich. In dem Regensburger Traditionshaus Schreiner finden Sie die gesamte Produktpalette und können die Geräte bei den regelmäßigen Vorführungen live erleben.

Das perfekte Werkzeug für gesunde Ernährung

Die Smoothies sind eine perfekte Zutat für eine gesunde Ernährung und neben einer Vielzahl anderer abwechslungsreicher Speisen mit den Hochleistungsgeräten von Vitamix in kürzester Zeit zubereitet.

530

Der Vitamix S30 ist nicht nur kompakt, sondern hat auch ordentlich Power. Er hackt, raspelt, püriert, mixt, crusht und zermahlt. Ein weiterer Pluspunkt ist der Mix&Go Becher, diesen können Sie nach dem Mixen einfach abnehmen und als Trinkflasche benutzen.

Alles zu erleben bei SCHREINER im Untergeschoss

Der S 30

- zwei 0,6-Liter Mix
 & Go Behälter und
 ein 1,2-Liter Behälter
- ✓ Variable Geschwindigkeitskontrolle
- ✓ Pulsfunktion
- ✓ Stößel
- ✓ 8 Farben
- ✓ 7 Jahre Garantie
- ✓ Kochbuch

€ 499,00 - € 549,00



SCHREINER - Wohnen, Kochen, Schenken

Schwarze-Bären-Straße | www.schreiner-regensburg.de | facebook.com/schreinerstore Tel 0941 / 58001 | Mo – Fr 10.00 bis 18.30 und Sa 10.00 bis 18.00 Uhr



"

Privatkelterei Nagler - für Fruchtsaft-Geniesser

Seit über 80 Jahren keltert die Privatkelterei Nagler hochwertige Fruchtsäfte. Viele Regensburger und Oberpfälzer kennen den Betrieb, weil sie schon einmal Äpfel zum "Lohnmosten" gebracht haben. Von September bis Anfang November nimmt die Kelterei Äpfel von mehreren Tausend privaten Apfelbaumbesitzern an und presst daraus hochwertigen Apfelsaft. Andere kennen Nagler bereits von Kindertagen an, da es zuhause stets die fruchtigen Säfte gab.

In den letzten Jahren ist viel passiert. Heute stellt die Kelterei über dreißig verschiedene Sorten her. Vom heimischen Saft, über tolle Saft-Schorlen, bis hin zum Glühwein im Winter ist alles dabei. Darüber hinaus engagiert sich

Nagler für den Streuobstanbau in der Region und für den fairen Handel. An den Grundsätzen hält man seit jeher fest: Produziert wird mit hoher Qualität, handwerklichen Methoden und vielen regionalen Früchten. So ist es und so bleibt es!

ProvierenSie jetzt Nagler Fruchtschorlen:

Nagler Apfelschorle klar und naturtrüb

Nagler Apfel+ Johannisbeer

Nagler Apfel + Cranberry

Nagler Apfel + Himbeere

Nagler Apfel + Rhabarber

Alle Schorlen sind natürlich: ohne Zuckerzusatz

und ohne künstliche Aromastoffe!





Privatkelterei Nagler

93053 Regensburg

Tel 0941/783810

www.kelterei-nagler.de
Öffnungszeiten in der Kelterei

Mo.-Fr.: 08:00 - 18:00 Uhr Sa: 09:00 - 13:00 Uhr





schweiger

edelbrennerei & kaffeerösterei

gutes
in jedem
tropfen

Am Kastlacker 1 93309 Kelheim

BrennereiSchweiger

www.brennerei-schweiger.de

"

Beliebter Schaumschläger - Der Craft Bier Trend beleuchtet

Maximilian Krieger vom Riedenburger Brauhaus im Interview



Herr Krieger, was genau ist Craft Bier und wo hat es seinen Ursprung?

Für den Begriff Craft Bier gibt es keine eindeutige Definition. Ursprünglich kommt der Begriff aus den USA und meint Biere, die von unabhängigen Brauereien mit weniger als 3 Millionen Hektolitern Jahresausstoß, eine für deutsche Verhältnisse riesige Menge, hergestellt werden. Wichtiger als die Frage, wer die Biere produziert, ist aber, wie und mit welchem Ziel diese gebraut werden. Craft Biere sind außergewöhnliche Biere, die mit den besten Zutaten, viel Zeit, Kreativität und auf eine handwerkliche Art und Weise hergestellt werden.

Wodurch unterscheidet sich Craft Bier von den herkömmlichen Biersorten?

Bei herkömmlichen Biersorten gibt es mehr oder weniger eine breite Verbrauchererwartung, die Brauereien möglichst effizient zu erfüllen versuchen. Es wird erwartet, dass das Bier immer gleich schmeckt. Bei Craft Bieren gibt es diese Erwartungshaltung nicht. Der Craftbiertrinker ist offen für neue Geschmäcker und will sich vielmehr überraschen lassen. Das bietet dem Braumeister die Möglichkeit, aus den wenigen Rohstoffen Wasser, Malz, Hopfen und Hefe kreative Biere durch seine Braukunst zu kreieren.

Seit einigen Jahren ist Craft Bier in aller Munde. Wie erklärt sich der plötzliche Boom?

Wir haben zwar in Deutschland eine Biervielfalt, aber vor allem die Fernsehbiere schmecken mittlerweile fast gleich. Damit geben sich die Biertrinker nicht mehr zufrieden und sind auf der Suche nach Abwechslung, Geschmack und somit auch nach neuen Biersorten.

Während Craft Bier bisher was für Bierfans war, die die Biere aus dem Ausland kannten, kommt das Thema jetzt in der breiten Bevölkerung an.

Wird durch die besonderen Craft Bier Sorten das Bier auch für Weintrinker interessanter?

Auf jeden Fall. Ein Craft Bier wird ähnlich mit allen Sinnen genossen, wie ein Wein. Die Bier-Bandbreite und Geschmacksvielfalt ist mittlerweile so groß, dass man bei einem guten Essen ohne Bedenken auf ein passendes Bier zurückgreifen kann. Im Gespräch mit Leuten, oft Frauen, bemerke ich, dass gerade "Nichtbiertrinker" ganz überrascht zu Craft Bier-Genießern werden.

Welche Bierstile werden sich Ihrer Meinung nach in den kommenden Jahren durchsetzen?

Hopfenbetonte Bierstile, wie zum Beispiel das India Pale Ale, bei dem nach dem Brauprozess noch mal besondere Aromahopfensorten in den Tank gegeben werden, geben im Moment den Ton an. Ich bin mir sicher, dass hopfige Biere auch in den nächsten Jahren das Hauptthema sein werden. Daneben kommen aber dunkle Biere(Porter) oder auch Sauerbiere immer besser an.

Vielen Dank!



RIEDENBURGER SEIT BRAUHAUS 1866



HANDWERKLICH GEBRAUT **VON SUD ZU SUD**







VIEL HOPFEN

ALC 6,5% VOL DOLDENSUD.DE





"

50 Jahre II) eingenuss -Metro verwöhnt mit besten Produkten

Vom schlichten Hauswein bis zum exklusiven Kennertropfen, vom Traditionswhiskey bis zum trendigen Szenegetränk, als einzelne Flasche oder im Karton verfügbar – das breite Wein- und Spirituosenangebot von METRO Cash & Carry Deutschland überzeugt Kunden seit Jahrzehnten. Fällt die Entscheidung schwer, stehen Ihnen gut geschulte Weinfachberater ihrem umfangreichen Wissen und ihrer Leidenschaft beratend zur Seite. Die Experten geben ihr Wissen außerdem bei kostenlosen Wein- und Spirituosentastings in den Großmärkten weiter.

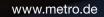
Erlesene Weine der weltweit besten Winzer

Das Sortiment vom METRO Cash & Carry Deutschland sucht seinesgleichen Wettbewerb. Rund 2.000 verschiedene Weine. Champagner, Sekte und Spirituosen stehen zur Auswahl. Darunter sonnenverwöhnte Tropfen aus Spanien, Italien und Frankreich, Berühmtheiten aus Übersee, ausgewählte Raritäten Portugal sowie edle Rebsorten der besten deutschen Winzer. Aufgrund der kontinuierlich steigenden Nachfrage nach regionalen Produkten machen die hochwertigen Weine aus Deutschland mittlerweile mehr als die Hälfte des Weinsortiments aus. Auch die Preise decken eine große Bandbreite ab - von Preiseinstiegsartikeln bis zu exklusiven, hochwertigen Raritäten.

Professionell präsentiert

Die Weinkompetenz von METRO Cash & Carry Deutschland spiegelt sich nicht zuletzt in der anspruchsvollen Präsentation der Produkte in den Großmärkten wieder. Die Wein- und Spirituosenabteilungen überzeugen mit einem übersichtlichen, gut strukturierten Aufbau und einem ansprechenden Design. Besonders edle Weine, Champagner, Sekte und Spirituosen werden an zwölf Standorten in exklusiven Weinhumidoren vorrätig gehalten. Darin herrschen optimale Lagerbedingungen von 16 Grad Temperatur und einer Luftfeuchtigkeit von 70 Prozent, damit die Spezialitäten und Raritäten nicht von ihrer Qualität einbüßen.

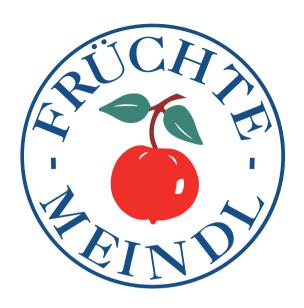




FÜR ALLE, DIE NICHT NUR ROT-WEISS DENKEN.

Von Mosel bis Napa Valley: METRO inspiriert Sie mit Weinspezialitäten aus der ganzen Welt.





REGIONALE PRODUKTE FÜR UNSERE GASTRONOMEN

VON DEN BESTEN FÜR DIE BESTEN!

OBST-GEMÜSE-CONVENIENCE



