



## **Gemüse, Obst, Pilze**

Wir bieten Ihnen je nach Wetterlage und Verfügbarkeit beste deutsche Qualität aus den Anbaugebieten Hessens & Rheinland-Pfalz

Foto: Quelle A /Status: 10.011

## **FACHWISSEN UND STANDARDS**

Um Ihnen eine gesunde, vitaminreiche Fitnesskost bieten zu können, berät uns in Fragen des Einkaufs-, Lager- und Produktionsverfahren Frau Dr. med Stephanie Grabhorn.

Unser Küchenchef nutzt sowohl klassische als auch „state of the art“ Verfahren zur Lagerung und Weiterverarbeitung von Lebensmitteln, um deren natürlichen Geschmack sowie die Qualität zu erhalten. Durch eine hohe Fertigungstiefe, schließen wir Konservierungs- und Lebensmittel mit Geschmacksverstärkern aus. Suppen und Saucen produzieren wir selbst, Convenienceprodukte sind für uns tabu.

Unser Speisekarte überarbeitet wir alle 6-8 Wochen. Wo möglich verarbeiten wir saisonal verfügbares Obst- und Gemüse. Das kleine, saisonale Angebot an Fleisch- und Geflügelspezialitäten hat zum Ziel Ihnen jahreszeitlich die typische und beste Geschmacksqualität zu bieten.

Da wir die Produkte, von handwerklich arbeitenden Lieferanten bevorzugen, kann es vorkommen, dass deren Lieferfähigkeit nicht immer gewährleistet ist.

Durch unsere Fachkompetenz in Fragen von Lebensmittelunverträglichkeiten können wir Ihnen größtmögliche Sicherheit bieten

## EINKAUFS-, QUALITÄTS-STANDARDS

Die regelmäßigen Skandale der Lebensmittel-„INDUSTRIE“ bestärken uns, die Kette unserer Lieferanten bis zum deutschen /europäischen Erzeuger, selbst kennen zu lernen. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, für Sie nur die beste, in Deutschland verfügbare Qualität einzukaufen.

Nachfolgend haben wir für Sie Informationen zusammen gestellt, die unsere Einkaufsphilosophie aufzeigen, Fachbegriffe erklären und unsere Bezugsquellen aufzeigen. Wo immer möglich, bevorzugen wir regionale handwerklich arbeitende Hersteller bzw. Zuchtbetriebe, die durch artgerechte Haltung ihrer Verantwortung gegenüber den Tieren gerecht werden. Beste Qualität, die Erhaltung kulturell verankerter, handwerklicher Traditionen sowie kurze Anlieferwege sind uns wichtig.

Unsere Einkaufs-Empfehlungen bei Fleisch, Fisch und Geflügel:

### FFH-Richtlinie oder Habitatrichtlinie



[www.bfn.de/habitatmare/de/fische-arten.php](http://www.bfn.de/habitatmare/de/fische-arten.php)

### The IUCN Red List



[www.iucnredlist.org](http://www.iucnredlist.org)



[www.greenpeace.at/sch-ratgeber](http://www.greenpeace.at/sch-ratgeber)

**LEGENDE:** Kauf- /Fang-Ausnahmen: Kauf nicht vertretbar,

## FISCH

### Alaska Seelachs **Nicht vertretbar, weil:**

- z.T. schlechte Bestandszustände
- z.T. zerstörerische Grundschieppnetz-Fischerei
- z.T. Unsicherheit über Einhaltung der Quoten und illegale Fischerei (in russischen Gewässern)

Der Alaska-Seelachs aus der Familie der Dorschartigen hat sein Vorkommen im nördlichen Pazifik. Er ernährt sich vorwiegend von Krill, aber auch von Fischen und kleinen Krustentieren. Trotz seiner geringen Widerstandsfähigkeit - eine Verdopplung der Population dauert zwischen 4,5 und 14 Jahren - ist der Alaska-Seelachs eine der fischereiwirtschaftlich am stärksten genutzten Arten.

### Bachsaibling (Süßwasserzucht)

Der Bachsaibling (*Salvelinus fontinalis*) gehört zur Familie der Lachsfische. 1884 wurde er aus Nordamerika eingeführt. Die Durchschnittsgröße liegt in Freiheit (Europa) selten über 35, maximal bei 55 Zentimetern. Der Fisch wird zumeist nicht über ein Kilogramm schwer. Der Bachsaibling ist ein beliebter Fisch in der Aquakultur und wird kulinarisch meist der Regenbogenforelle vorgezogen. Der Bachsaibling lebt in kalten und sauerstoffreichen sowohl fließenden als auch stehenden Gewässern (wie z.B. Gebirgsseen).

Er besiedelt die Gewässer Europas, Asiens und Nordamerikas

### Barramundi-Filet (Indischer Ozean, Pacific)

Der Barramundi (*Lates calcarifer*), auch Baramundi, ist ein barschartiger Fisch der zur Familie der Riesenbarsche gehört. Er ist ein sehr beliebter Speisefisch. Barramundis können in Salz- und Süßwasser leben. Sein Verbreitungsgebiet erstreckt sich vom

Persischen Golf bis hin zu den Philippinen und Australien bis nach Indien und Japan. Er hält sich in Tiefen von 10 – 40 m auf

### **Dorade** (Aquakultur)

Die Dorade - auch Goldbrasse genannt - ist im Ostatlantik beheimatet. Sie haben kräftige Mahl- und Schneidezähne, so dass zu ihrem Nahrungsspektrum neben Fischen auch Muscheln und Krustentiere zählen. Bei Goldbrassen gibt es keine rein männlichen oder weiblichen Tiere – sie sind zweigeschlechtlich.

- AK aus traditioneller Haltung in Lagunen, z.B. Griechenland, Türkei

### **Hering**

Der Hering lebt in Schwärmen von bis zu einer Million Fischen in Nord- und Ostsee sowie im gesamten Nordatlantik. Als Beute vieler größerer Fische oder auch mariner Säugetiere spielt der Hering eine wichtige Rolle im Ökosystem.

**Nicht vertretbar**, wenn:

- gef. im Nordostatlantik - Nordsee, Östl. Ärmelkanal, Skagerrak/Kattegat (Herbstlaicher); Südl. Irische und Keltische See, Westl. Ostsee und Skagerrak/Kattegat (Frühjahrs-laicher); Zentrale und Nördl. Ostsee - mit Stellnetzen
- gef. im Nordwestatlantik – Kanada, Südl. Golf von St. Lawrence (Frühjahrs-laicher); Kanada, Südwest Nova Scotia, Bay of Funday - mit Fallen

### **Regenbogenforelle /TAUNUS-Forelle**

Die Regenbogenforelle lebt in Flüssen und Seen, bevorzugt allerdings schnell fließende und klare Gebirgsbäche. Sie kann bis zu 80 Zentimeter lang und zehn Kilogramm schwer werden.

Regenbogenforellen im Handel kommen meist aus Teichzucht. Das Forellengut Herzberger wurde 1894 gegründet und ist ein anerkannter Fischzuchtbetrieb im Familienbesitz. Die Fischzuchtanlagen umfassen 42 Teiche; hinzu kommen etliche weitere

Pachtteiche außerhalb des eigenen Geländes. Unsere Kunden im Rhein-Main Gebiet schätzen die Qualität und Frische unserer Regenbogen- und Lachsforellen.

- Bio-Aquakultur der Regenbogenforelle (*O. mykiss*) an Land mit spezieller Vorsorge zur Vermeidung von Ausbrüchen (z.T. Naturland-zertif.)
- Bio-Aquakultur der Bachforelle (z.T. Naturland-zertif.)

### **Jakobsmuschelfleisch** (Alaska; Neufundland)

Delikat sind die Muscheln in Butter gebraten:: Die besten Qualitäten kommen aus kalten Gewässern, in Amerika aus Alaska oder Neufundland. An der Nordküste des **ATLANTIK** wird die Jakobsmuschel traditionell in den Wintermonaten mit kleinen Booten "gefangen". Die Fangmengen sind begrenzt und unterliegen einer strengen Kontrolle um die Muschelbestände zu schonen.

### **Kabeljau /Dorsch**

Kabeljau ist im gesamten Nordatlantik, dazu gehören auch Nord- und Ostsee und Nordpazifik verbreitet. Er kann bis zu 25 Jahre alt, zwei Meter lang und rund 100 Kilogramm schwer werden. Solche alten und großen Exemplare fängt man heutzutage jedoch kaum noch. Kabeljau – in der Ostsee Dorsch genannt – gehörte früher zu den sogenannten „Brotfischen“, weil er so zahlreich vorhanden war. Heute sind die meisten Bestände durch Überfischung massiv bedroht.

- Atl. Kabeljau (*G. morhua*), gef. im Nordostatlantik – Barentssee, Norwegische See, Östl Ostsee - mit Hand- und Langleinen, Rute und Leine; - Island – mit Handleinen, Rute und Leine, Stellnetzen
- Pazif. Kabeljau (*G. macrocephalus*), gef. im Nordostpazifik - Beringsee, Aleuten, Golf von Alaska - mit Grund-Langleinen, Rute und Leine, Fallen

## Lachs aus SKANDINAVISCHER Küstenzucht

Der Lachs ist ein Wanderfisch. Jedoch leben beim Lachs die erwachsenen Tiere im Meer und ziehen zum Laichen in die Flüsse. Lachs im Supermarkt kommt mittlerweile überwiegend aus Aquakulturen. Als Fleischfresser braucht der Lachs große Mengen tierisches Eiweiß: bis zu fünf Kilogramm wild gefangener Futterfisch, darunter Hering, bringen ein Kilogramm Lachs.

- Pazif. Lachs (*Oncorhynchus spp.*), gef. im Nordostpazifik - Golf von Alaska (z.T. MSC-zertif.)

## Makrele

**Nicht vertretbar, wenn:**

Die Makrele ist ebenso wie der Hering ein Schwarmfisch. Mit mehreren tausend Tieren ziehen die Schwärme durch die Ozeane. Sie sind wichtige Beute der großen Räuber, wie Haie, Tunfische und Delfine. Die Makrelen auf dem deutschen Markt kommen meist aus der nördlichen Nordsee, der Norwegischen See und dem Gebiet westlich der Britischen Inseln.

- gef. im Nordostatlantik - Skagerrak/Kattegat und Nordsee – ganzjähriges ICES-Fangverbot
- gef. im Nordostatlantik – Island, Faroer - unregulierte Fischerei

## Schwertfisch

Schwertfisch ist einer der großen Räuber der Meere. Er ist weltweit in gemäßigten warmen bis tropischen Meeren anzutreffen. Besonders auffällig ist das namensgebende Schwert, das rund ein Drittel der Körperlänge ausmacht.

- gef. im Westatlantik und Ostpazifik (US- und Kanadische Flotte) – mit Handleinen, Harpunen

## Shrimps / Garnelen

Als Garnelen werden unterschiedliche Gruppen benthischer und pelagischer Krebse bezeichnet. Sie haben einen langgestreckten Körper mit langen Antennen. Garnelen gibt es sowohl in kalten wie warmen

Meeresregionen. Ein Großteil der Garnelen in den Supermarktregalen kommt mittlerweile aus Aquakulturen.

- Kaltwassergarnelen (*P. borealis*) gef. im Nordostatlantik – Barents-, Norwegische See ; im Nordwestatlantik – Dänemark-Strasse, Ost-Grönland – mit pelagischen Schleppnetzen, Fallen
- Kaisergranat (*N. norvegicus*) gef. im Nordostatlantik – Nordsee, Skagerrak/Kattegat, Westl. Schottland (MSC-zertif.) - mit Fallen
- *Trop. Shrimps (P. monodon) aus Bio-Aquakultur in Bangladesh, Thailand (z.T. Naturland-zertif.)* *Entscheid LoftaGE*

## Thunfisch

Die Thunfische gehören zu der Familie der Makrelen und Thunfische (Scombridae). Tunfisch ist nicht gleich Tunfisch: Es gibt allein acht verschiedene Arten, die zur Gattung der Tunfische (*Thunnus spp.*) gehören, aber auch andere Gattungen wie zum Beispiel Echter Bonito (*Katsuwonus pelamis*) werden geläufig zu den Tunfischen gezählt. Tunfische sind schnelle Schwimmer und legen weite Strecken zurück.

Aufgrund ihres relativ hohen Fettgehaltes werden sie zu den Fettfischen gezählt. Wegen ihres hervorragenden Fleisches sind sie sehr begehrt

Skipjack (*Katsuwonus pelamis*) gefangen mit der Angel oder ohne Einsatz von Fisch-Magneten (Fischerei auf freischwimmende Schwärme)

### **Sashimi** (刺身, sashi = durchstochener mi = Körper)

ist eine in der japanischen Küche sehr beliebte Zubereitungsart von rohem Fisch und Meeresfrüchten. Für Sashimi werden fast ausschließlich Filetstücke verwendet

### **BRETAGNE Lotte-Seeteufelschwanz**

Der Seeteufel, auch Anglerfisch genannt, besitzt ein ungewöhnliches Aussehen: Der stark abgeplattete Fisch hat ein großes breites Maul. Auf seinem Kopf sitzt eine Art Angel, mit der er seine Beute anlockt. Er wird bis zu zwei Meter lang und über 50 Kilogramm schwer. Sein feines, festes Fleisch eignet sich gut zum Braten. Besonders angenehm: das Fleisch ist praktisch grätenfrei. Seeteufel zählt zu den erlesenen Fischdelikatessen

Ausnahmen: *L. americanus*, gef. im Nordwest- und Westl.-Zentralem Atlantik – mit Stellnetzen

### **Tintenfisch /Sepia /Kracke** (Aquakultur)

Sie gehören zur Klasse der Kopffüßer, deren Körper aus einem Rumpfteil, einem Kopfteil mit anhängenden Armen und einem auf der Bauchseite gelegenen taschenförmigen Mantel besteht. Tintenfische sind eine Teilgruppe der Kopffüßer, die mit einem Tintenbeutel ausgestattet ist. Sepien sind zehnnarmige Tintenfische, Kraken hingegen besitzen acht Arme.

- *I. argentinus*, gef. im Südwestatlantik - Falkland - mit Licht-Haken-Fischerei
- *L. pealleii*, gef. im Nord-/Zentralwestatlantik mit Fallen
- *O. vulgaris*, gef. im Nordostatlantik – Südl. Biscaya, Portugiesische (Iberische) Küste, Mittelmeerküste Spaniens – mit Fallen, Rute und Leine

### **Wolfsbarsch /Loup de Mer** (Aquakultur)

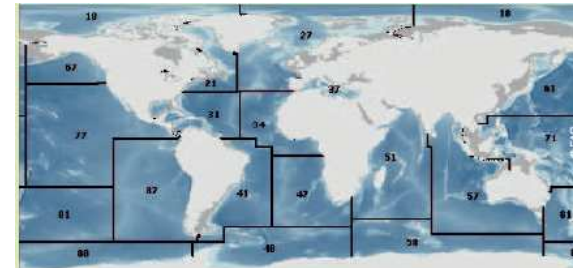
Der Europäische Wolfsbarsch lebt in einer Tiefe von 10 bis 100 Metern, schwimmt meist im flachen Wasser. In den kalten Jahreszeiten ist er eher im tiefen Wasser abseits der Küsten zu finden. Wolfsbarsch wird auch in Aquakulturen gezüchtet. Er kann bis zu einem Meter groß werden.

Ausnahmen: aus AK in Lagunen und mit Tanks an Land - Griechenland, Portugal, Ägypten

### **Zander** (Aquakultur)

Der ursprünglich aus Osteuropa stammende Süßwasserfisch findet sich in langsam fließenden Flüssen, Seen und Häfen Europas. Auch gezüchtet landet er in deutschen Regalen. Es ist ein Raubfisch, der 10 bis 20 Jahre alt werden kann. Bio-Aquakultur mit minimiertem Einsatz von Futter-Fisch aus Wildfang.

### **FAO Fanggebiete**



Fanggebiete der Welternährungsorganisation FAO:

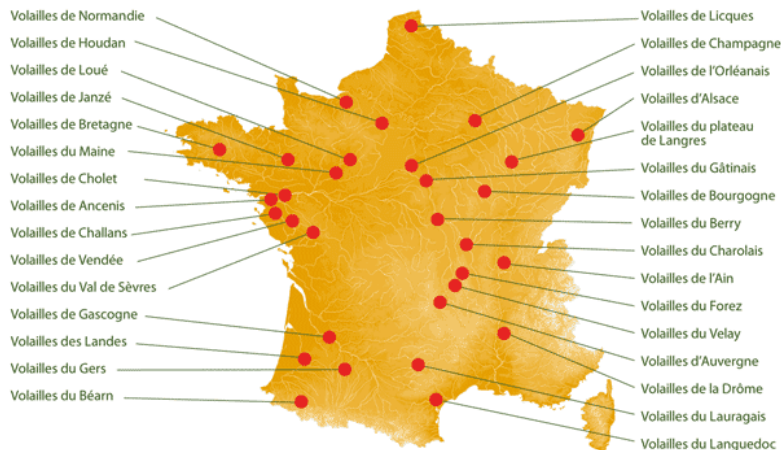
18 Arktis	57 Östlicher Indischer Ozean
21 Nordwestatlantik	58 Südlicher Indischer Ozean und Antarktis
27 Nordostatlantik	61 Nordwestpazifik
31 Westlicher Zentraler Atlantik	67 Nordostpazifik
34 Östlicher Zentraler Atlantik	71 Westlicher Zentraler Pazifik
37 Mittelmeer und Schwarzes Meer	77 Östlicher Zentraler Pazifik
41 Südwestatlantik	81 Südwestpazifik
47 Südostatlantik	87 Südostpazifik
48 Antarktischer Atlantik	88 Antarktischer Pazifik
51 Westlicher Indischer Ozean	

## GEFLÜGEL



**Label-Rouge**-Geflügel aus bäuerlicher Haltung mit geschützter geografischer Angabe

Zur Stärkung dieser regionalen bäuerlichen Traditionen wird Label-Rouge-Geflügel mehrheitlich durch die geschützte geografische Angabe IGP (Indication Géographique Protégée) gekennzeichnet, die auf europäischer Ebene registriert und geschützt ist. Gegenwärtig gibt es für Geflügel 31 IGP. Für den Verbraucher bedeutet dies nicht nur die Sicherheit einer Herkunftsgarantie, sondern auch einen Hinweis auf die regionaltypischen geschmacklichen Ausprägungen eines Produkts.



## CHALLANS <sup>(1)</sup> Schwarzfederhuhn

Frühestens nach 81 Zuchttagen geschlachtet und ab dem 28. Tag nur noch mit Pflanzen, Mineralien und Vitaminen gefüttert, darunter 75% Getreide. Die kontrollierte Aufzucht des Geflügels erfolgt durch Kleinbauern und ist Garantie für eine herausragende Qualität des Fleisches. Die Tiere wachsen in voller Freiheit auf Grasboden auf, Mais und Milchprodukte bilden ihre tägliche Nahrung. Dieses Poulet Fermier Noir liefert das klassische Bild für die Tradition des französischen Geflügels in den Regionen. Der Ursprungstamm ist in der Vendée. Er lieferte die Grundlage für andere regionale Zuchten. Beim Kochen entwickelt es unvergleichliche Geschmacksnuancen unter einer dünnen Haut.

(1 - **Challans** ist der Hauptort des französischen Kantons Challans im Département Vendée in der Region Pays de la Loire (Atlantik)

## Französische Flugentenbrust weiblich

Als Entenbrust bezeichnet man das ausgelöste Brustfleisch einer Ente zusammen mit der Haut. Die Brüste von weiblichen Enten sind nicht so schwer wie die von männlichen Enten

## NANTAISER Enten

Diese Enten sind eine kleine, nicht so fette Art. Sie lassen sich besonders gut kurz und rosa braten. Liebhaber von knusprig gerösteter Entenhaut kommen hier allerdings nicht auf ihre Kosten

## Landente aus BRANDENBURG

Das Fleisch der Landente ist saftig, enthält weniger Fett und ist von kräftigerem Geschmack.

Vor den Toren Berlins, am Seddiner See ist der Sitz des Dithmarschen Geflügellieferanten. Das Geflügel wird ausschließlich in der Haltungsform der "Bäuerlichen Freilandhaltung" aufgezogen.

Als Futter wird neben dem Grünland nur Futter mit einem hohen Getreideanteil verfüttert

## **Perlhuhn**

Die Standard-Perlhühner werden im Alter von 10 bis 12 Wochen bei einem Lebendgewicht von 1,1 bis 1,3 kg geschlachtet;

**Label Rouge** Perlhühner Bei der Aufzucht und Mast der Tiere, die mit dem Label Rouge ausgezeichnet werden, müssen strenge Qualitätsmaßstäbe beachtet werden. Die längere Zuchtdauer, das hochwertige Futter sowie eine geringe Tierdichte erklären den höheren Preis für Tiere, die das Label Rouge erhalten haben.

Diese Tiere müssen ein Mindestalter von 94 Tagen haben und ca. 1,8 kg wiegen. Zudem ist hier die Freilandhaltung auf kräuterreichen Weiden vorgeschrieben. Das Geflügel wird immer kurz vor der Geschlechtsreife geschlachtet und ist bevorzugt effilé zu bekommen. Effilé bedeutet: mit Hals und Kopf und Füßen und allen Innereien. Echte, komplette Tiere also. Nur effilé-Geflügel sieht man an, wie es gehalten wurde.

Besonders hervorzuheben ist der außerordentlich geringe Anteil an Fett. Das Fleisch der Keule hat nur 2,7 Prozent und das Brustfleisch 1,1 % Fett. Zudem verfügt es über einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren und einen extrem niedrigen Cholesteringehalt. Es enthält mehr Eiweiß als etwa Hühner- oder Rinderfleisch. Erwähnenswert ist der Gehalt an Vitaminen (B1, B2, E) sowie ein hoher Anteil der Mineralstoffe Magnesium, Kalzium und Eisen. Perlhuhn ist das ganze Jahr über erhältlich. Meist stammt es aus Frankreich oder aus Italien

## **Wachtel**

Die Wachtel ist ein kleiner, etwa starengroßer Vogel. Sie ist das kleinste Feldhuhn und zählt aus zoologischer Sicht zu den Hühnervögeln. Weibliche Wachteln können bereits ab der fünften Woche geschlachtet werden. Die männlichen Wachteln erreichen ihr Schlachtgewicht von 165 Gramm erst ab der sechsten Woche. Wachteln haben zum Zeitpunkt ihres Schlachtgewichts einen bemerkenswert hohen Brustfleischanteil von 40 Prozent des Körpergewichts. Sie haben ein zartes, wohl-schmeckendes Fleisch und eignen sich ausgezeichnet zum Braten



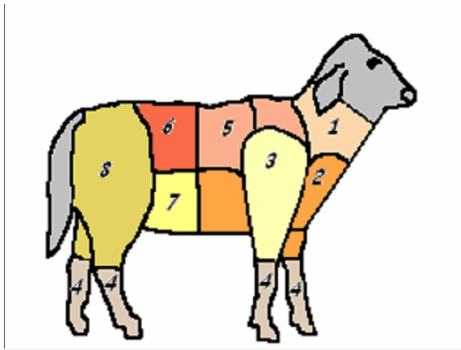
wurde in Ägypten als Hieroglyphe für die Buchstaben W und U verwendet

## **Dithmarsche Weide-Gans**

Unser Geflügel wird ausschließlich in der Haltungsform der "Bäuerlichen Freilandhaltung" aufgezogen. Als Futter wird neben dem Grünland nur Futter mit einem hohen Getreideanteil verfüttert. Die Tiere werden fünf Monate gemästet und müssen viel Grünland zur Verfügung haben. Der Gesetzgeber spricht von "unbegrenzten Auslauf". Sobald die Tiere ein ausgebildetes Federkleid haben, werden sie nur noch auf großen Weideflächen gehalten. Diese stressfreie und artgerechte Lebensweise führt zu einem guten natürlichen Muskelaufbau. [www.dithmarscher-gefluegel.de](http://www.dithmarscher-gefluegel.de)

## LAMM

Als Lamm wird das juvenile Tier eines Schafes oder einer Ziege bezeichnet. Lebensmittelrechtlich dürfen Tiere bis zum Alter von einem Jahr als Lamm bezeichnet werden. Lämmer werden aufgrund ihres zarten Fleisches geschlachtet, das milder ist als das der erwachsenen Tiere.



Schlachtteile des Lammes:

1. Nacken, 2. Brust,
3. Schulter, 4. Haxen,
5. Koteletts, **6. Rücken,**
7. Dünnung, 8. Keule

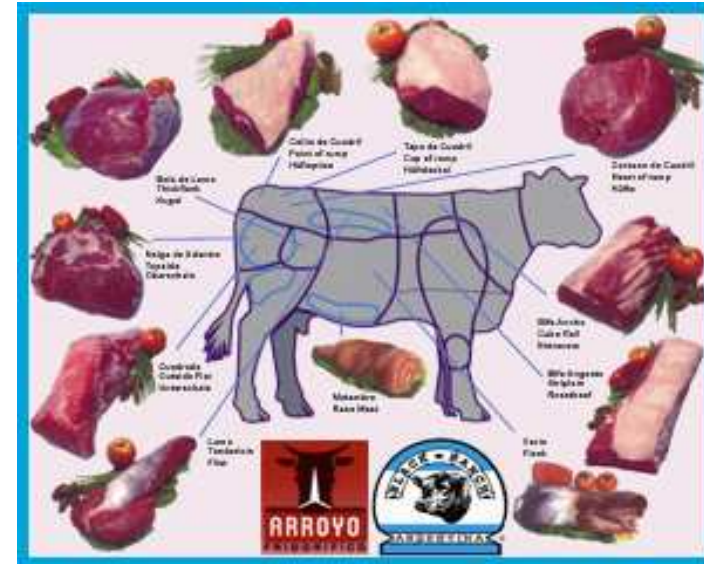
Quelle: Wikipedia

Rücken - Auch Lammkarree oder Lammlachs, enthält das zarteste Fleisch vom Lamm. Er liefert sowohl Lammkoteletts als auch saftige Bratenstücke.

## WALISISCHES Lamm

Walisisches Lamm ist ein legendäres, weltweit anerkanntes Produkt. Es hat eine sehr ansprechende Farbe und einen süßen, saftigen Geschmack. Der Ruf und die einzigartige Qualität, die mit walisischem Lammfleisch assoziiert sind, sind das Ergebnis von schon sehr lange angewandten traditionellen landwirtschaftlichen Methoden, Generationen an Zuchterfahrung. Auf üppigen grünen Hügeln und saftigen Weiden wachsen die Lämmer in völliger Freiheit auf, in einer völlig natürlichen Umgebung. [www.hccmpw.org.uk/medialibrary/publications/GERMAN.pdf](http://www.hccmpw.org.uk/medialibrary/publications/GERMAN.pdf)

## RIND



## LINUMER Kalbsleber

LINUM Linum ist ein Ortsteil der Gemeinde Fehrbellin im Landkreis Ostprignitz-Ruppin in Brandenburg Linumer Teichland, dem größten binnenländischen Kranichrastgebiet Mitteleuropas. Geboren auf den Weiden im Rhinluch, geführt von seiner Mutter, ernährt es sich in den ersten Lebenswochen ausschließlich von der Muttermilch, bevor es beginnt, zusätzlich das zarte Grün der brandenburger Weiden zu fressen. Dadurch entsteht die feine Rosèfärbung des Fleisches.

## LEGENDE Herkunftsangaben

LINUM Linum ist ein Ortsteil der Gemeinde Fehrbellin im Landkreis Ostprignitz-Ruppin in Brandenburg Linumer Teichland, dem größten binnenländischen Kranichrastgebiet Mitteleuropas. Havelländischen



NANTAIS - Gros Plant du Pays Nantais (oder auch nur kurz Gros Plant) ist ein Weinbaugbiet innerhalb der Weinbauregion Loire

"Je veux que le dimanche chaque paysan ait sa poule au pot", "Ich wünsche, dass sonntags jeder Bauer sein Huhn im Topf hat"; dieser Ausspruch stammt aus einer Regierungserklärung Heinrichs IV vor etwa vierhundert Jahren. Seitdem wurden unzählige >poules Henri IV<, >poules au pot< und >poules en cocotte<, Hühner im Topf, serviert. Hühnergerichte sind in Frankreich bis heute eine Spezialität geblieben.

Es gibt eine Faustregel: Je länger Hähnchen, Gans oder Ente herumgelaufen und je langsamer sie groß geworden sind, desto mehr Geschmack steckt unter der Haut. Hat das Geflügel ordentliche Körner gepickt, kommt Qualitätsfleisch auf den Tisch: Saftig, dicht, aromatisch. Solches Freiland-Geflügel bekommt in Frankreich das „Label Rouge“



<http://www.gefluegel-labelrouge.com/>

Durch das 'Label Rouge'-Gütesiegel und das dichte Kontrollnetz, das die Erzeugung überwacht, betreibt Frankreich als derzeit einziges Land in Europa eine konsequente Qualitätspolitik im Geflügelbereich. Das rote Signet hebt hervor, dass es sich bei den Produkten mit dem 'Label Rouge' um hochwertiges Geflügelfleisch handelt, das mit Hilfe der folgenden Grundsätze produziert wird:

**Ländliche Herkunft der jeweiligen Geflügelart:** Spezielle Zuchtstämme und ausgewählte Tiere ländlicher Herkunft bürgen für natürlich langsames Wachstum und zartes, schmackhaftes Fleisch.

**Bäuerliche Aufzucht:** Jedes Tier, das mit dem Label Rouge-Gütesiegel ausgezeichnet wird, verbringt die meiste Zeit unter freiem Himmel - in artgerechter, bäuerlicher Auslaufhaltung.

**Natürliche Fütterung:** Nur eine hochwertige, exakt abgestimmte Ernährung der Tiere mit rein vegetarischer Kost (75 Prozent Getreide - ergänzt durch pflanzliches Eiweiß, Vitamine und Mineralien) ermöglicht die hervorragende Fleischqualität.

**Längere Mast:** Label Rouge-Geflügel hat doppelt so lange Zeit, zur Schlachtreife heranzuwachsen wie sonst üblich. So kann sich auch der besondere Geschmack in aller Ruhe entwickeln.

**Rückverfolgbarkeit:** Der Lebenslauf jedes einzelnen Tieres lässt sich durch eine Identifizierungsnummer bis zu seinen Eltern und Großeltern zurückverfolgen. Die Nummer enthält auch Hinweise über deren Rasse und Geburtsort, über den Schlupftag und Schlupfort des Küchens, Namen und Anschrift der Brüterei und des Mastbetriebes und die verabreichte Futtermittelration. Auch Schlachttag und Schlachtort können anhand der Identifizierungsnummer festgestellt werden.

**Frischegarantie:** Strenge Hygieneregeln, ständige bakteriologische Kontrollen und eine hochmoderne Logistik gewährleisten, dass Label Rouge-Geflügel schnell und frisch auf den Tisch kommt.

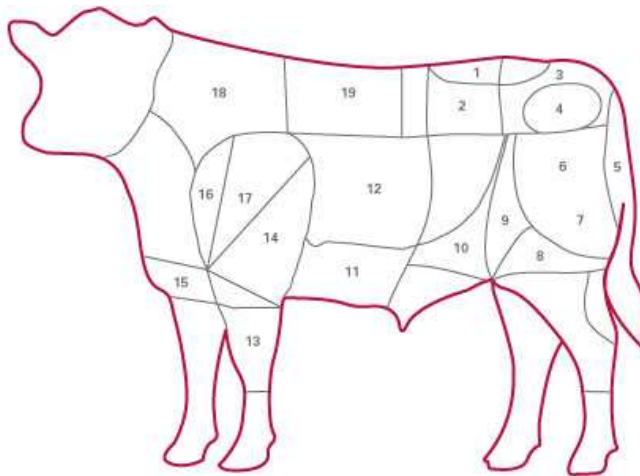
Der gallische Hahn verpflichtet. Frankreich ist der bedeutendste Hähnchenexporteur der Welt mit dem Label Rouge Qualitätssiegel, seit 1965 gültig. Es garantiert nicht nur dem Vogel ein angenehmeres Dasein, sondern auch dem Verbraucher ein Fleisch von entschieden höherer Qualität. Alle Geflügelarten, die nach den strikten und detaillierten Bestimmungen aufgezogen werden, haben Anspruch auf dieses Gütezeichen, also auch Puten oder Perlhühner. Um ein Label Rouge zu erhalten, müssen sie auf Bauernhöfen großgezogen werden, was ihnen die Bezeichnung poulet fermier einträgt, und fünf Kriterien erfüllen:

- 1. Abstammung: Ein ausgewählter, wissenschaftlich auf Fleischqualität und langsames Wachstum geprüfter Zuchtstamm, der oft regionalen Rassen Rechnung trägt.
- 2. Aufzucht: Der Stall darf die Größe von 400 m<sup>2</sup> nicht überschreiten. Er muss von Tageslicht erhellt sein und Zugang zu einem natürlichen Auslauf bieten. Die Bezeichnung élevé en plein air garantiert dem Hähnchen einen Freiraum von mindestens 2m<sup>2</sup>, während élevé en liberté ihm unbegrenzten Auslauf gewährt.
- Futter: Es muss zu mindestens 75% aus Getreide bestehen und darf weder Zusätze von tierischen Fetten noch von Mehlen enthalten.
- Alter: Ihnen wird ein Minimum von 81 Tagen zugesichert, während die maximale Lebensdauer für Hähnchen auf 110 Tage begrenzt wurde.

- Endprodukt: Sie fallen unter die Qualitätskategorie classe A und müssen kochfertig 1,2-1,7 kg wiegen. Die Verpackung trägt den Hinweis, dass sie innerhalb von neun Tagen nach dem angegebenen Schlachtdatum verzehrt werden sollten.

Fast 100 Regionen ist für ihre Hähnchen ein Label Rouge zuerkannt worden. Ihre Etiketten geben Auskunft über Herkunftsgebiet, Aufzucht, Futter und Lebensdauer und machen Angaben, mit denen jedes Tier bis zum Erzeuger zurückverfolgt werden kann. Dem Label Rouge verdankt Frankreich sein hohes Qualitätsniveau in der Geflügelzucht.

#### ARGENTINIEN



#### **Schnitte**

- 1 - Filet
- 2 - Roastbeef
- 3 - Hüfte Deckel
- 4 - Hüfte
- 5 - Seemerrolle
- 6 - Oberschale
- 7 - Unterschale
- 8 - Kugel
- 9 - Hüfte Spitze
- 10- Hose
- 11- Nierenzapfen
- 12- kurze Rippe mit Knochen
- 13- Vorderhese
- 14- dickes Bugstück
- 15- Rinderbrust
- 16- falsches Filet
- 17- Schaufelstück
- 18- Zungenstück
- 19- hohe Rippe

## **HOHENLOHER Weiderind**

„Boeuf de Hohenlohe“ ist die Bezeichnung für Qualitätsrindfleisch aus den in Hohenlohe heimischen Rinderrassen Fleckvieh "Limpurger Rind" (die Regionalrasse aus dem Hohenloher Land) und "Fränkisches Gelbvieh" (Württemberg). Einkreuzung auch mit Limousin Bullen, die eine sehr feine Fleischfaser haben, gehören zur Rassezucht, die sowohl aus kontrollierter ökologischer Erzeugung nach den EU-Standards als auch aus kontrollierter und artgerechter Erzeugung stammen. Das Fleisch der „Boeuf de Hohenlohe“ ist heute vor allem aufgrund seiner Zartheit und seines vorzüglichen Geschmacks so beliebt. Das kommt daher, dass die Tiere langsamer wachsen und ihr Fleisch aus diesem Grunde feinere Fasern ausbildet als herkömmliches Fleisch. Die artgerechte Haltung auf der Weide lässt die Hohenloher Rinder und Ochsen gesund heranwachsen.

## **IRISH Herford Prime - Nature**

durch seine feinkörnige Marmorierung gekennzeichnet, das das Geheimnis seiner Zartheit, seiner Saftigkeit und seines Aromas darstellt.

Irish Beef Herford Prime zeichnet sich durch eine hohe Marmorierung bei reiner Grasfütterung aus. Durch die besonderen klimatischen Verhältnisse der grünen Insel weiden sie von März bis Oktober auf saftigen Wiesen

## **Aberdeen Angus-Rind aus ARGENTINIEN**

" La Morocha" ist der beste Schlacht- u. Zerlegebetrieb Argentiniens, es wird nur handverlesene, ausgesuchte Spitzenware in den Versand gebracht.

## **SCHWEIN**

Seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs hat eine starke Veränderung im Bereich der Nutztierhaltung eingesetzt. Der Großteil der heutigen Tierbestände setzt sich aus einigen wenigen Hochleistungsrassen zusammen. Eine Vielzahl von alten einheimischen Rassen starb aus, oder ist nur noch in kleinen Restbeständen vorhanden.

Die alten Rassen sind das Ergebnis der natürlichen Evolution und somit optimal an Natur und Umwelt angepasst. Deshalb werden verschiedene Regionen durch diese Rassen geprägt. Damit sind die alten Tierrassen ein zu schützendes Kulturgut, ähnlich wie Baudenkmäler, Kunstwerke oder ein alter Baum. Die Leistungseigenschaften der alten bodenständigen Rassen werden häufig unterschätzt oder bleiben sogar unbeachtet.

## **HAVELLÄNDER Kräuterschwein**

Der Schaufelbraten ist ein Garant für zarten, saftigen und aromatischen Bratengenuss. Mit dem Havelländer Kräuterschwein bieten wir ein Markenprodukt in BIO-Qualität aus der Region mit einzigartigen Eigenschaften. Das optimal marmorierte Fleisch besticht durch sein außergewöhnlich edles Aroma.

## **SCHWÄBISCH-HELLISCHES Landschwein**

Die Feinschmecker und ihre Köche haben das Schwein für die gehobene Küche wiederentdeckt. Alte Rassen kommen wieder. Das Schwäbisch-Hällische Landschwein, der Superstar unter den Landschweinerassen, hat wegen seiner herausragenden Fleischqualität wieder gute Chancen auf dem Markt." Seine besonderen Eigenschaften für Produktqualität, Weideeignung, Robustheit und Genügsamkeit werden insbesondere in der ökologisch orientierten Landwirtschaft dringend gebraucht.

## **Lardo**

Über Jahrzehnte hinweg war der Lardo-Speck eine der am häufigsten verwendeten Zutaten in der Küche bis es von anderen Fetten verdrängt wurde. Erst in jüngster Zeit wurde er von Feinschmeckern wiederentdeckt. Lardo wird aus dem Schweinerücken gewonnen, wobei man nur die Fettschicht direkt unter der Schwarte verwendet. Guter Speck muss außerdem eine bestimmte Dicke aufweisen. Diese Speckdicke haben lediglich die alten Schweinerassen, wenn Sie in Freiland gehalten werden. Der Lardo wird drei Monate in Steinsalz, Kräuter sowie Rosmarin gelegt und alle zwei Wochen gewendet. Anschließend wird er 6 Monate luftgetrocknet. Qualitativ hochwertiger Lardo ist weiß oder leicht rosa. Er sollte kompakt sein und zugleich auf der Zunge zergehen und fein nach Kräutern duften, mit denen er zubereitet wurde. Der Geschmack sollte vollmundig und angenehm salzig sein, sowie eine gewisse Süße aufweisen, die etwas an frische Walnüsse erinnert.

## **WILD** aus heimischen Wäldern

### **Rehrücken**

Bei Rehwild handelt es sich um Fleisch von Rehböcken oder Ricken. Erwachsene Tiere liefern bis zum fünften Lebensjahr schmackhaftes und zartes Wildbret. Schneidet man das ausgelöste Fleisch in etwa 3 cm dicke Scheiben, erhält man Steaks oder Medaillons, die sich hervorragend zum Kurzbraten eignen

### **Wildschweinerücken**

Unter dem Begriff Schwarzwild fallen Wildschweine. Als Frischling werden junge männliche und weibliche Wildschweine bis zu einem Alter von einem Jahr bezeichnet. Das Fleisch der zwei- bis vierjährigen Tiere schmeckt kräftig aromatisch

### **Maibock** aus der Wetterau, Odenwald

Das Rehwild ist die Wildart, die im Mai von dem Jäger vorrangig bejagt wird. Mit der Jagd auf den Rehbock soll vor allem auch der Abschuss der Schmalrehe erfolgen. Rehe werden als sogenannte „Konzentrat-selektierer“ bezeichnet, da sie ausschließlich leicht verdauliche Nahrung bevorzugen.

Fünf Äsungsperioden sind zu unterscheiden:

- 1** (Mitte März-Ende April) Gräser und Knospen
  - 2** (Anfang Mai-Ende Juni) Laubtriebe und einkeimblättrige Kräuter
  - 3** (Mitte Juni -Mitte Oktober) Zweikeimblättrige Kräuter und Laubtriebe
  - 4** (Mitte Oktober-Mitte Dezember)  
Schachtelhalme, Farne, Bärlappgewächse, Knospen, Brombeer
  - 5** (Anfang Januar-Mitte März) Gräser, Knospen und Brombeeren
- [www.jagd1.de/magazin/jagd1/rehwild-jagdfieber/](http://www.jagd1.de/magazin/jagd1/rehwild-jagdfieber/)

## **PILZE** BIO-Zucht, Süd-Pfalz

### **Kräutersaitling** (Pleurotus eringii)

Pilz mit hellbraunem Hut und weißem, dickfleischigem Stiel, der mitverzehrt werden kann. Das Fleisch ist fest und bewahrt auch nach dem Garen einen gewissen „Biss“. Feiner Pilzgeruch und hervorragender nussiger Geschmack. Wertvoller Speisepilz, der als Ersatz für Steinpilze verwendet werden kann.

### **Pom Pom blanc** (Herichium erinaceus)

Weißer Pilz mit außergewöhnlicher, kugeliger Form – ganz mit weichen Stacheln besetzt. Hervorragender Speisepilz mit ausgeprägtem Waldpilzgeruch und einzigartigem Aroma. Wird in China traditionell als Heilpilz zur Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen verwendet.

### **Goldkämpchen** (Pholiota nameko)

Wertvoller knackiger Pilz mit einem leichten Duft nach Aprikose und einem nussigen Aroma. Erinnert ein wenig an Pfifferlinge und passt ausgezeichnet zu Nudelgerichten, Fleisch und zur Zubereitung von cremigen Suppen.

### **Limonseitling** (Pleurotus citrinopileatus)

Leuchtend gelber Pilz, der in Clustern wächst. Sehr zartes Fleisch mit frischem Geruch. Nach dem Garen entfaltet sich ein nussiger Geschmack, der etwas an Garnelen erinnert. Passt sehr schön zu hellem Fleisch und vor allem zu Fisch und Meeresfrüchten.

Enthält Stoffe, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken können.

## **Natives Olivenöl, ALENTEJO, PORTUGAL**

Über 150 verschiedene Olivenbaumarten weltweit sorgen neben Lage, Bodenbeschaffenheit, Klima, Reifegrad etc. für eine geschmackliche Vielfalt, die selbst Weinkenner überrascht.

Neben dem charakteristischen Olivengeschmack der verschiedenen Sorten kommen oft Geschmacksnuancen hinzu, die an grüne Tomaten, Artischocken, Äpfel, Kräuter, Beeren oder viele Arten von Nüssen und Mandeln erinnern.

Immer stehen aber die verschiedenen Richtungen und Intensitäten des typischen Olivengeschmacks im Vordergrund, die - im Gegensatz zu neutral schmeckenden, raffinierten Pflanzenölen – der Mittelmeerkost ihren typischen, charakteristischen Geschmack verleihen.

Von ***Herdade do Esporão (Alentejo)*** beziehen wir:

Azeita Extra Virgem 0,7°, DOP Moura, Galega / Cordovil / Verdeal  
Einfach /mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 81,60 /5,9 %  
Säuregehalt: 0,7° ac. Max.

Es stehen sortenreine Öle aus Galega und Cordovil zur Verfügung.

**Güteklassen:** Die Bezeichnungen Extra Virgin (engl.), Vierge Extra (franz.), Extra Vergine (italienisch), Virgen Extra (spanisch) oder Extra Virgem (portugiesisch) entsprechen dem deutschen Nativen Olivenöl Extra und sind eine Qualitätskennzeichnung für Olivenöl.

Natives Olivenöl Extra: Kaltgepresst und ohne übermäßige Temperatureinwirkung schonend hergestellt; aus erster Pressung  
Säuregehalt <= 0,8 %, optimal für den Verzehr geeignet

Quelle: Wikipedia / [www.olivenoel-info.net](http://www.olivenoel-info.net)

## Quellen: Lieferanten, Hersteller & Züchter

### SPESSART:



D 63 825 Schöllkrippen

angekommen. Wir konnten uns zu Beginn des neuen Jahres über die Auszeichnung des Feinschmeckers freuen. Denn somit wurden wir in den Käse-Guide (Einkaufsführer) aufgenommen und dürfen uns zu den besten Käseproduzenten in Deutschland zählen.

### ODENWALD:

Wild

### PFALZ:



### RHEINHESSEN:

[www.gaertneri-strickler.de](http://www.gaertneri-strickler.de) /Kräuter

### TAUNUS: ..

[www.forellengut-herzberger.de](http://www.forellengut-herzberger.de)

### WETTERAU:

Wild

### BRANDENBURG:

Wurst & Fleisch



Wir sind permanent auf der Suche nach regionalen Lieferanten, die unsere Qualitäts-Standards erfüllen können

### BEGRIFFE:

#### Coulis

Ein Coulis (altfr. couleis) ist ein naturelles, also nicht gewürztes und gesalzenes, Püree von Gemüse, Obst und anderen Lebensmitteln, z.B. Schlachtfleisch, Geflügel, Wild und Krustentieren. Das wohl am meisten bekannteste Coulis ist das Tomatencoulis (Coulis de tomate).

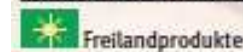
## ERNTEPERIODEN in Deutschland

### OBST

Kräuter-, Gewürze-Lexikon(Vitamin-, Mineralstofftabellen), siehe: [www.gemueselexikon.ch](http://www.gemueselexikon.ch)

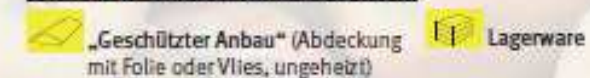
Heimisches Obst		Jan	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
	Äpfel		☞	☞	☞	☞	☞			☀	☀	☀	☞
Aprikosen								☀	☀				
Birnen		☞							☀	☀	☞	☞	☞
Brombeeren								☀	☀	☀			
Erdbeeren						☞	☀	☀	☀	☀	☞		
Heidelbeeren								☀	☀				
Himbeeren							☞	☀	☀				
Johannisbeeren							☀	☀	☀				
Kirschen, sauer								☀	☀				
Kirschen, süß							☞	☀	☀				
Mirabellen								☀	☀				
Pfirsiche								☀	☀				
Pflaumen									☀	☀			
Quitten											☀	☀	
Stachelbeeren								☀	☀	☀			
Tafeltrauben									☀	☀	☀		
		Jan	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Sehr geringe Klimabelastung:



Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung:



„Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)

Lagerware

## GEMÜSE

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Grünkohl												
Gurken: Salat-, Minigurken												
Gurken: Einlege-, Schälgurken												
Erbsen												
Kartoffeln												
Knollenfenchel												
Kohlrabi												
Kürbis												
Möhren												
Pastinaken												
Porree												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Schwarzwuzel												

## GEMÜSE

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Sellerie: Knollensellerie												
Sellerie: Stangensellerie												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Steckrüben (Kohlrüben)												
Tomaten: geschützter Anbau												
Tomaten: Gewächshaus												
Weißkohl												
Wirsingkohl												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-												
<b>Salate</b>												
Eissalat												
Endviensalat												
Feldsalat												
Kopfsalat, Bunte Salate												
Radiccio												
Romanasalate												
Rucola (Rauke)												

## Die Freude des Essens

Das die Nahrungsmittel, die der Mensch täglich zu sich nimmt, einen Einfluss auf Persönlichkeit und Charakter haben, darüber ist sich die Wissenschaft einig.

Schon Brillat-Savarin wagte den Aphorismus: "Das Schicksal der Völker hängt von dem ab, was und wie sie essen.

Hundert Jahre später liefert der Engländer Louis Berman in seinem Buch „Food und Charakter“ für diese These den medizinischen Beweis.

So stellte er fest, dass zu den besten Zeiten unserer Geschichte auch am vernünftigsten gegessen wurde.

Freilich gilt auch der Satz:

„ Dummköpfe brocken sich Ihre Suppe meist selbst ein“ oder  
„Jeder ist seines Glückes Koch“

Die Wiege der Vernunft steht halb in der Küche.

Wer ohne Bedenken darauf los frisst, muss sich nicht wundern, wenn er nur den Narren in sich füttert.

## Der Hunger

Er verschont keinen Menschen, er quält Arme und Reiche, Heilige und Sünder, Dumme und Kluge, Jungfrauen und keine, Glückliche und Verzweifelte.

Er ist schamlos – und wie die Liebeslust kennt er viele Tricks um sein Recht zu fordern. Er stachelt die Einbildungskraft an, ermuntert zu großen Taten – und ist er dann endlich gestillt, erschlaft die Energie, die zu seiner Sättigung führte.

Ohne ihn wäre die Geschichte langweilig, aber vielleicht auch weniger kriegerisch und friedlicher. Satte Menschen erstreben die Idylle der Verdauung.

Es wird gemeinhin nicht viel über den Hunger geredet, wohl aber über seine Ursachen und über seine Folgen. Er hat Kriege und Revolutionen angezettelt, Götter, die Kochkunst und mancherlei Krankheiten geschaffen, die Natur ausgebeutet und emsig erprobt, wie dehnbar die menschliche Haut ist.

Grob gesagt, lässt er sich mit ungefähr zehn Zentnern jährlich abspeisen – und es müssen Berge von Speisen geopfert werden, bis der Mensch seinen Weg durch die Welt gemacht hat

Quelle: Herbert Heckmann, Ullstein Verlag 1981