TER MAGAZI Das Beste Mitglieder der Meistervereinigung Gastronom Baden-Württemberg e.V. aus Baden-Württemberg

Eine Region im Aufbruch DER ERFOLG DES SCHWÄBISCH-HÄLLISCHEN LANDSCHWEINES





GESCHENKGUTSCHEIN MEISTERLICH GENIESSEN

melsterlich genießen SCHEN

Verschenken Sie einen Gutschein, der in jedem Restaurant der Meistervereinigung einlösbar ist.

Anforderung unter:

www.meisterlich-geniessen.de/ gutscheine-verschenken **INHALT**



UNSERE REGION

Meistermagazins betrachten wir ganze Region an einem Strang zieht und kulinarisch ein wirklistellt Produkte her, die in jeder dung finden. Das Schwäbisch-

waren in diesem Quartal gefordert. Neben dem Fisch- und Hyveau die Betriebe der Meisternicht bange.

Donau" führt Wanderer, Radfahrer und Paddler an schöne Na-

und gönnen Sie sich eine Pause Hotel oder auf einer gastlichen

gung beschenken möchten. Die über das Internet bestellen und in jedem Mitgliedsbetrieb, den

Ich wünsche Ihnen einen schösche Momente in einem Betrieb

Ihr Uwe Staiger

Vorsitzender der Meistervereinigung

4 FISCH UND KRUSTENTIERE

Seminar für Auszubildende bei der Deutschen See

- SLOW FOOD -**GUTER GESCHMACK FÜR JEDERMANN** Kochwettbewerb für "Juniorköche"
- DAS HOHENLOHER LAND Eine Region im Aufbruch
- 12 REGIONALE BRAUEREIEN IM GESPRÄCH Haller Löwenbräu
- KOCHKUNST IN HESSENTAL Landhaus Wolf mit Gourmetrestaurant Eisenbahn
- 16 INFEKTIONSSCHUTZ Fachseminar für Auszubildende
- **IMPRESSUM**
- 17 **MELDUNGEN**
- MEDITERRANE KÜCHE IM SOMMER 18 Genusstipps
- **DIE JUNGE DONAU** Natur und Kultur entlang des Stroms













Das Fisch- und Krustentier-Seminar für Auszubildende fand in der Fischmanufaktur "Deutsche See" in Stuttgart-Feuerbach statt. Geleitet wurde es von Sebastian Rustler (ehemaliger Sternekoch) von der "Deutschen See" und Michael Oettinger von der Meistervereinigung Gastronom.

ie "Deutsche See" ist eine Fischmanufaktur mit drei Niederlassungen in Bremerhaven und 22 weiteren bundesweit. Sie beliefert 33.000 Kunden in ganz Deutschland mit 2.400 Artikeln im Sortiment. Als nationaler Marktführer für Fisch und Meeresfrüchte beschäftigt die "Deutsche See" 1.600 Mitarbeiter in Deutschland.

In den großen Kühlräumen herrscht ein täglicher Umschlag von Fischen und Meeresfrüchten, die von Bremerhaven oder Hamburg fangfrisch angeliefert werden. Von Feuerbach werden sie in Kühltransportern im Raum Stuttgart, Ludwigsburg, Esslingen, Böblingen, Göppingen, Heilbronn, Reutlingen, Calw und Schwäbisch Hall verteilt. Zum Kundenkreis zählen die Gastronomie sowie Einzelhandel und Betriebs- und Sozial-

gastronomie. In einem speziellen Tiefkühlraum werden seltene Fische, Garnelen und Scampi gelagert, die auf besondere Nachfrage, auch in kleinen Mengen, bestellt werden.

Nachhaltigkeit beim Fischfang

Nachhaltige Fischerei wird bei der "Deutschen See" großgeschrieben. "Unser Verantwortungsbewusstsein den Meeren gegenüber ist im Vergleich zu früher stark gestiegen. Es wird vom Verbraucher besonders darauf geachtet, woher die Produkte kommen. Vor allem der junge Kunde ist bereit, mehr Geld für Lebensmittel auszugeben, um gute Qualität zu bekommen", meint Sebastian Rustler.





Theorie und Praxis

Sebastian Rustler stellt das Unternehmen "Deutsche See" sehr beeindruckend vor. Damit diese Qualität dauerhaft gewährleistet werden kann, sind im Unternehmen sehr viele Mitarbeiter für die Bereiche Qualitätsmanagement und Logistik beschäftigt. Auch die "Deutsche See" Fischmanufaktur ist ein wichtiger Unternehmensbereich. Hier werden die Fische veredelt: Räucherfisch, Terrinen, Sushi, Salate, Antipasti, Saucen und Dips.

Weiter geht es mit Basiswissen zum Thema Fisch: Ein Deutscher isst im Jahr durchschnittlich 15 kg Fisch, ein Isländer bis zu 90 kg. Sebastian Rustler geht stark auf das Thema Fisch und Gesundheit ein. Als Beispiel: Die Fisch-Fettsäuren haben entzündungshemmende Wirkung und stärken das Immunsystem. Aber das sind nur zwei von sehr vielen Vorteilen, die uns Fisch als Nahrungsmittel bietet.

Nach dem Vortrag geht es zum praktischen Teil. Als Erstes zeigt Michael Oettinger, wie eine Auster richtig geöffnet und auch "geschlürft" wird. Allen Teilnehmern macht das sichtlich Spaß. Im zweiten Teil lernen die Auszubildenden, wie eine Jakobsmuschel geöffnet und für die Küche vorbereitet wird. Schließlich kommen die Hummer an die Reihe. Sebastian Rustler erklärt, wie man die Herkunft und das Geschlecht der Tiere erkennen kann. Dann werden die Krustentiere in die Küche der "Deutschen See" gebracht und Michael Oettinger demonstriert den Teilnehmern, wie Jakobsmuscheln und Hummer in verschiedener Zubereitungsform schmecken müssen. Superlecker.

Vielen Dank an Sebastian Rustler, die "Deutsche See" und Michael Oettinger für ein spannendes und sehr leckeres Seminar. 🕻



www.deutschesee.de









deutsche**see**

02-2015 | Nr. 44

SLOW FOOD GUTER GESCHMACK FÜR JEDERMANN

Die Slow-Food-Bewegung ist eine Vereinigung von Konsumenten, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen. Der diesjährige Slogan auf dem Markt des guten Geschmacks heißt: "Vielfalt retten – Genuss ernten!"

er Markt des guten Geschmacks – die Slow Food Messe, ist die Leitmesse von Slow Food Deutschland. Sie bietet Verbrauchern und Fachbesuchern das spannende und abwechslungsreiche Abenteuer des echten Geschmacks – abseits von Langeweile und Beliebigkeit industrieller Massenware. Die Aussteller laden zum Probieren ein. Die Vielfalt regionaler Köstlichkeiten von eben diesen Menschen selbst hergestellt. Die angebotenen Produkte durchlaufen die strenge Slow Food-Qualitätsprüfung. Diese verlangt eine Herstellung nach traditionellen handwerklichen Methoden, das Weglassen fast aller Zusatzstoffe und die nachhaltige Schonung der Umwelt.

Zur Messe gehört auch der Bereich "Fair Handeln". Hier wird über Fair Trade und verantwortungsvolles Handeln informiert, fair gehandelte hochwertige Lebensmittel können probiert werden. Die Produktpalette reicht von Kaffee bis zu Reis. Ein

weiteres Highlight ist Slow Food für Kinder. An einem speziellen Schultag wird diskutiert, ob Schulessen "gut, sauber und fair" sein kann.

Gesund und alkoholfrei

Dass Cocktails auch ohne Alkohol lecker und gesund schmecken, konnte man auf dem AOK-Stand sehen. Auf der Showbühne der AOK gab es eine Vorführung der besonderen Art. "Klassische Bar-Kultur". Barkeeper Ralf Kern von Moonshiners in Kirchheim/Teck kreierte zusammen mit Dipl.-Oecotrophologin Gabriele Weidner von der AOK Baden-Württemberg verschiedene Drinks auf Frucht- und Gemüsesaftbasis – von süß bis herb und frei von Geschmacks- und Konservierungsstoffen. Garantiert ohne Prozente und für jeden leicht nachzumixen!



Ran an den Herd – kochen wie die Profis

Beim AOK-Kochwettbewerb auf der Slow Food Messe steht der Spaß am Kochen, an kreativem Ausprobieren und an der Zubereitung leckerer Gerichte im Vordergrund.

Der Höhepunkt auf dem Messestand ist der Kochwettbewerb für Juniorköche, zu dem die AOK-Baden-Württemberg, das Ministerium für Kultus,







BLACK FOREST SMOOTHIE

50-70 g Waldbeeren

6 cl Bio-Traubensaft

1 cl frische Zitrone

1 cl Bio-Blütenhonig

6 cl Bio-Apfelsaft



Jugend und Sport und Slow Food Deutschland e.V. einluden. Vom 9. bis 12. April 2015 stellten Nachwuchsköche ihre Kochkünste vor. Die AOK macht Kinder und Jugendliche zu Experten für gesundes Genießen. Die Grundlagen für einen gesunden Lebensstil und Essgewohnheiten werden bereits in der Kindheit gelegt – deshalb ist es der AOK sehr wichtig, Kindern und Jugendlichen so früh wie möglich entsprechendes Wissen zu vermitteln. Denn: Früh übt sich, wer ein gesunder, nachhaltiger Genießer werden will. Die Nachwuchsköche und -köchinnen traten in drei Altersgruppen an: 10 bis 12 Jahre, 13 bis 15 Jahre und 16 bis 18 Jahre. Jedes Kochteam – das aus maximal drei Nachwuchsköchinnen und -köchen und evtl. einer Teamleiterin oder einem Teamleiter bestand – präsentierte ein Hauptgericht für vier Personen.

Slow Food bedeutet nicht, aufwendig zu kochen, sondern den regionalen und saisonalen Lebensmitteln wieder eine besondere Wertigkeit zu geben. <





www.slowfood.de

EINE REGION IMAUFBRUCH

Der Erfolg des Schwäbisch-Hällischen Landschweines wirkt wie ein Dünger auf die Menschen und die ganze Region Hohenloher Land. Ein Gespräch mit Rudolf Bühler, dem Gründer der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall.



as Hohenloher Land liegt im Nordosten von Baden-Württemberg und ist durch und durch ländliches Gebiet, in dem ursprünglich Korn angebaut wurde. Die Hohenloher sehen sich bis heute als Franken und nicht als Schwaben. Sie bezeichnen sich selbst als eigensinnig, manchmal sogar als starrsinnig. Diese Eigenarten sind für alle, die gerne genießen, ein Segen.

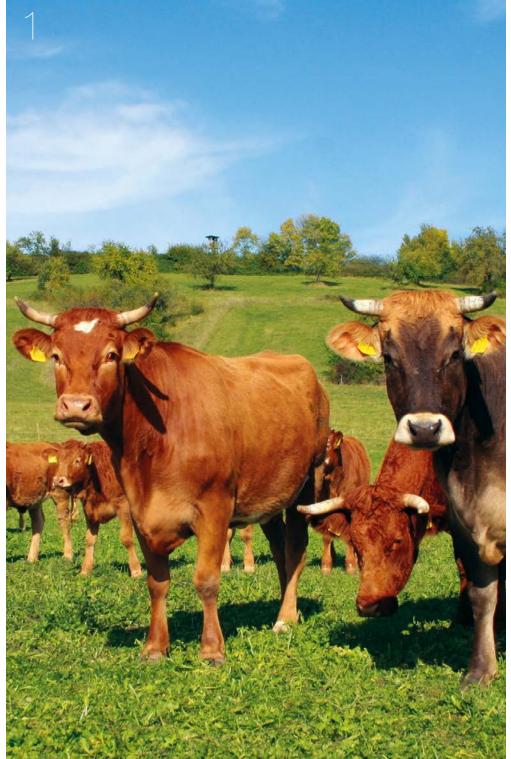
Auch Rudolf Bühler ist Bauer und setzt sich leidenschaftlich für die Anerkennung der Bauern in Hohenlohe ein. Er ist in Wolpertshausen aufgewachsen und seine Familie bewirtschaftet seit 1378 den Sonnenhof. Rudolf Bühler machte in seiner Jugend eine Ausbildung zum Agraringenieur und ging anschließend als Entwicklungshelfer nach Sambia und Bangladesch. Als er wieder zurückkam, stellte er fest, dass die Bauern an den Rand der Gesellschaft gedrängt waren. Es brauchte ein Entwicklungskonzept für zukunftsfähige und langfristige Landwirtschaft. Er wollte eine Rückbesinnung auf

die Heimat, die Kultur und die Soziologie. Eine Gegenbewegung zur Globalisierung.

Die Marke Hohenlohe sollte wieder mit Stolz verbunden werden und die Potenziale in Werte umgesetzt werden. Seine Entwicklungshilfe konzentrierte sich auf das Mohrenköpfle. So nennt man im Volksmund das Schwäbisch-Hällische Landschwein, das an Kopf und Hinterteil schwarz gefärbt ist. Es war zu diesem Zeitpunkt fast ausgestorben. 1988 gründete Rudolf Bühler mit sieben Kollegen die Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall. Ihr Ziel war es, Landschweine artgerecht zu halten und den Bauern einen fairen Preis zu zahlen. Heute hat die Bäuerliche Erzeugergemeinschaft 1.400 Mitglieder und züchtet Tiere nach strengen Richtlinien. Die Qualitätssicherung wird durch die Auditierung durch ein Lebensmittelinstitut gewährleistet. Das erzeugte Fleisch ist zu 100% unbehandelt. Die hällische Sau ist sehr robust und sollte ein Tier doch einmal krank werden, wird es homöopathisch behandelt. >

Anzeige





Hohenlohe $Die\ Erfolgsgeschichte$ einer ganzen Region







MEISTERmagazin



- 1. Boeuf de Hohenlohe auf der Weide.
- 2. Klaus Süpple ist Vorsitzender der Erzeugergenossenschaft Boeuf de Hohenlohe.
- 3. Käsemanufaktur Geiffertshofen.
- 4. Senf- und Gewürzmanufaktur.

➤ Bei Einsatz von Antibiotika scheidet das Tier aus. Die Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall ist heute ein Wirtschaftsunternehmen, das über 500 Menschen Arbeit gibt, und mittlerweile viele Standbeine hat.

Rindfleisch aus Hohenlohe

Früher war das Rindfleisch aus Hohenlohe so begehrt, dass man die schlachtreifen Ochsen und Färsen bis nach Frankreich trieb. In Paris war das "Boeuf de Hohenlohe" eine gefragte Delikatesse. Die Rinderzüchter der Erzeugergemeinschaft Hohenlohe lassen diese Tradition wieder aufleben. Durch die Rinderzucht erhalten die Hohenloher wieder eine gepflegte und idyllische Kulturlandschaft.

Käse aus Hohenlohe

Im Süden von Hohenlohe liegt die Biokäserei Geiffertshofen. Die Bio-Bauern in Hohenlohe konnten ihre Milch nicht ordentlich absetzen und die Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall wollte den Bauern einen fairen Milchpreis bezahlen und durch gute Käsequalität gute Preise erzielen. Das Konzept ging auf. Der Küchenchef vom Schlosshotel Friedrichsruhe sagt: "Eine solche Qualität finden Sie auch in der Schweiz selten."

Naturgewürze vom Ursprung

Rudolf Bühler gründete 2001 die Ecoland Herbs & Spices GmbH, welche Gewürzprojekte in Indien, Serbien, Sansibar und Hohenlohe betreibt. Das Konzept heißt, Kleinbauern schließen sich zusammen, um Markzugang zu bekommen. Angefangen hat alles damit, dass die Bäuerliche Erzeugergemeinschaft mit ihrer Wurstproduktion ein Großverbraucher an Gewürzen ist. In Hohenlohe hat Rudolf Bühler 2005 den Gewürzanbau wiederbelebt. Jetzt wachsen wieder Senf, Koriander und Kümmel auf Hohenloher Feldern, die acht BioSenfsorten werden in der Remstaler Senfmühle hergestellt.

Vertrieben werden alle Produkte direkt beim Bauern, in acht eigenen Märkten und im Online-Shop: www.shop.besh.de



02-2015 || Nr. 44



eter Theilacker kommt aus einer traditionellen Brauerfamilie, er ist jedoch erst einen ganz anderen beruflichen Weg gegangen, bevor er die Brauerei übernahm. Als Schüler und Student hat er natürlich immer in den Ferien in der elterlichen Brauerei "gejobbt" und so kennt er die Brauereiabläufe und den Betrieb wie seine Westentasche. Der Grund für ihn zurückzukommen war, dass er ein Produkt mit Seele kreieren wollte und nicht nur Zahlen auf dem Papier zusammenrechnen. Er wollte wieder den Geschmack der Heimat und der Region spüren. Auch eine Rückbesinnung zum "Slow Brewing", dessen Geschäftsführer er ist, ist ihm ein wichtiges Anliegen.

Entstanden aus der Haller Gasthausbrauerei "Zum Löwen" hat sich die Löwenbrauerei zu Beginn des 20. Jahrhunderts zu einer modernen, mittelständischen Brauerei mit angeschlossenem Mineralbrunnen entwickelt. Die Familienbrauerei Haller Löwenbräu hat einen eigenen Hopfengarten, der heute als Schauhopfengarten genutzt wird. Das Haller Löwenbräu hat sich der Region verschrieben und vertreibt seine Produkte vor allem im Umkreis von 40 bis 50 Kilometern von Schwäbisch Hall. Drei der wichtigsten Biere seiner Brauerei sind für Peter Theilacker das Mohrenköpfle, das Meistergold und das helle Hefeweizen.

Mohrenköpfle

Dieses Bier ist ein Bekenntnis an den Geschmack der Region. Zusammen mit Rudolf Bühler (Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall) wurde das Bier für einen Messe-Event kreiert. Aus einem "Messebier" wurde dann ein Aushängeschild für die ganze Brauerei. Das Mohrenköpfle wurde 2009 mit dem internationalen "European Beer Star" ausgezeichnet. Peter Theilacker liebt dieses Bier zu einem Schweinebraten vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein.

Meistergold

Ursprünglich ist die Brauerei Haller Löwenbräu eine "Pils-Brauerei" und hat sich zum Meistergold entwickelt. Das Meistergold ist die Hauptsorte der Brauerei und geschmacklich zwischen einem traditionellen Hellen und einem Export einzuordnen.

Hefeweizen

Das Hefeweizen ist ein ganz besonderes Produkt der Brauerei Haller Löwenbräu. Während viele Brauereien den Weißbier-Stil der Bayern kopieren, bleibt Peter Theilacker dem klassischen Baden-Württemberger Weizen treu. Er hat den Mut zu eigenem Produkt, Farbe, Geruch und Geschmack. Strohgelb mit einem Duft nach Banane und Zitrone. $\$





Unser Bier-Sommelier Werner Dinkelaker hat folgende Notizen gemacht:

Mohrenköpfle: Blankes, dunkelbernstein-rötliches untergäriges Bier mit Aromen von Honig und einer leichten Karamellnote. Im Mund paaren sich süßliche Noten mit feiner Säure und angenehm milden Bitterstoffen, die nicht nachhängen.

Meistergold: Glanzfeines, goldgelbes untergäriges Bier mit sauberem Geruch nach frischem Getreide. Im Trunk zeigt sich eine deutliche Hopfenbittere, eingebettet in einen vollmundig-süßlichen Malzkörper.

Hefeweizen: Hefetrübes, strohgelbes obergäriges Bier mit feinem fruchtigem Duft nach Banane und Zitrone. Milder Antrunk, harmonischer Körper mit sehr wenig Bittere und spritzig-erfrischendem Geschmack.



Peter Theilacker mit Werner Dinkelaker (v.l.n.r.).

Werner Dinkelaker, Bier-Sommelier und Bier-Blogger aus Leidenschaft: www.bierblog.eu



Ritterstraße 6 74523 Schwäbisch Hall Telefon: 0791/509-01 Fax: 0791/509-355

E-Mail: info@loewenbrauerei-hall.de www.haller-loewenbraeu.de

Anzeiae



02-2015 | Nr. 44

MIT VOLLDAMPF DURCH HESSENTAL





Die Familie Wolf steuert ihre Eisenbahn schon in der vierten Generation durch das Hohenloher Land. Mit dem Gourmetrestaurant Eisenbahn und dem Hotel Landhaus Wolf.





Josef und Thomas Wolf.

hrista und Josef Wolf betreiben das Gourmetrestaurant Eisenbahn schon seit 20 Jahren mit einem Michelin-Stern. Josef Wolf bezeichnet seinen Stil im Gourmetrestaurant als klassisch französische Küche mit modernen Einflüssen. "Ziel ist es, immer das Produkt oder das Gericht zu optimieren", sagt Thomas Wolf. Er ist Junior-Chef und seit einigen Jahren wieder nach Hessental zurückgekehrt. Auf seinem Ausbildungsweg hat er viele namhafte Stationen durchlaufen. Guy Savoy und Alain Ducasse in Paris, Horst Petermann in Zürich und Anne-Sophie Pic in Lausanne. Er leitet zusammen mit seinem Vater in vierter Generation die Küche des Gourmetrestaurants und hat die Gesamtverantwortung als Hotelier.

Das Thema Regionalität spielt für Vater und Sohn nur eine untergeordnete Rolle. Heimische Produkte werden nur dort eingesetzt, wo sie passen. Die Gäste des Landhauses Wolf kommen hauptsächlich wegen der Kultur nach Schwäbisch Hall und verbinden dieses Kunsterlebnis oft mit der Koch-

kunst im Gourmetrestaurant Eisenbahn. Die meisten Gäste des Landhauses buchen über gängige Online-Portale und sind als Business- oder Tagungsgäste im Haus. Den Hotelgästen steht das nicht öffentliche Bistro s'Bähnle als "À-la-carte-Restaurant" zur Verfügung.

Die Chefin Christa Wolf leitet den Service und weiß auf freundliche und charmante Art über jeden Gast Bescheid. Das spricht sich herum.

Das Hotel hat einen modernen Neubau mit mittlerweile 49 Zimmern. Unten im Haus ist der historische Festsaal, der auch heute noch, natürlich mit moderner Technik, für Tagungen und Veranstaltungen genutzt wird.

Das Hohenloher Land ist unter Genießern schon lange kein Geheimtipp mehr, sondern eine feste Größe. \checkmark

14





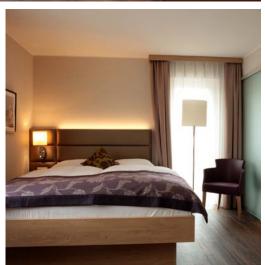


Landhaus Wolf Restaurant Eisenbahn

Landhaus Wolf/ Restaurant Eisenbahn

Karl-Kurz-Straße 2 74523 Schwäbisch Hall Telefon: 0791/930660 Fax: 0791/93066110

E-Mail: info@landhauswolf.eu www.landhauswolf.eu



Anzeige



Impressum

MEISTERmagazin -

für Gäste, Interessenten und Mitglieder der Meistervereinigung Gastronom Baden-Württemberg e.V.

Ausgabe:

Nr. 44, Juli 2015

Herausgeber:

Meistervereinigung Gastronom Baden-Württemberg e.V. Uwe Staiger (verantwortlich) Drei-Kreuz-Straße 3 89584 Ehingen-Dächingen Telefon: 07395/331 Fax: 07395/1095

E-Mail: info@meistervereinigung.de www.meistervereinigung.de

Bildnachweis:

Landhaus Wolf/Restaurant Eisenbahn: S. 1, 14–15 Erzeugergemeinschaft Schwäbisch-Hall: 8, 10 Haller Löwenbräu: 12–13 Thinkstock: S. 1, 2–4, 6–7, 10, 13, 16, 18–22 Tourismus Baden Württemberg: S. 21–22

Gesamtrealisation und Redaktion: trojawerbeagentur GmbH
Gerokstraße 15, 70184 Stuttgart
Telefon: 0711/248383-6
Fax: 0711/248383-78
E-Mail: info@trojawerbeagentur.eu
www.trojawerbeagentur.eu

Anzeigenredaktion:
Beck Medien und Verlags GmbH
Alte Steige 17, 73732 Esslingen
Telefon: 0711/937893-0
Fax: 0711/937893-9
E-Mail: info@beckmedien.de
Ansprechpartnerin: Karin Weber
Telefon: 0711/335916

Titelbild

Landhaus Wolf/ Restaurant Eisenbahn



SEMINAR INFEKTIONSSCHUTZ FÜR AUSZUBILDENDE

Im Rahmen der Schulungen für Auszubildende wurde das Thema Hygiene behandelt: Was ist Infektionsschutz und wie muss jeder in der Gastronomie täglich damit umgehen?

n vielen Lebensmitteln können sich Krankheitserreger vermehren. Die Konsequenzen sind Lebensmittelvergiftungen und Lebensmittelinfektionen. Lebensmittelvergiftungen oder -infektionen geschehen nicht "von selbst". Fast immer ist ein Mensch ursächlich daran beteiligt, weil etwas falsch gemacht oder unterlassen wurde. Besonders gefährdet sind Kinder, alte Menschen und Kranke. Eine typische Lebensmittelvergiftung wird von Erbrechen und Durchfall begleitet. Schwere Fälle können mit Organversagen und dem Tod enden.

Bestimmte Lebensmittel – sog. leichtverderbliche Lebensmittel – fördern das Wachstum von Keimen. Diese Lebensmittel haben in der Regel einen hohen Gehalt an Eiweiß (Proteinen) und Feuchtigkeit. Normalerweise werden diese Lebensmittel vor und während ihrer Verarbeitung im Kühlschrank aufbewahrt, da sie sonst verderben.

Den jungen Gastronomen wurde an vielen praktischen Beispielen gezeigt, wie Infektionen im täglichen Umgang mit Lebensmitteln vermieden werden können. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die beachtet müssen, damit große Gefahren umgangen werden können.

LEBENSMITTELVERGIFTUNGEN WERDEN HÄUFIG DURCH FAHRLÄSSIGKEIT VERURSACHT:

- Hygieneregeln werden nicht ernst genug genommen
- Mitarbeiter sind ungeschult und haben kein Fachwissen zur Hygiene
- Es fehlt an Motivation und praktischer Unterstützung
- Kein "guter Draht" untereinander



LEBENSMITTEL KÖNNEN VER-UNREINIGT WERDEN DURCH:

- schmutzige Hände
- schmutzige Bedarfsgegenstände
- Keimverschleppung von belasteten Rohlebensmitteln
- Anhusten, Anniesen

16

Metro-Cup 2015 für die Auszubildenden im dritten Lehrjahr

A m Sonntag, den 21. Juni fand in der Metro Esslingen der 3. Metro-Cup statt. Der Metro-Cup ist eine Vorbereitung auf die praktische Prüfung im Sommer. Es gab einen Pflicht-Warenkorb (s. Bild oben rechts) für die einzelnen Gänge. Vorspeise: 4 Doraden, Hauptgang: Kalbsrücken, Kartoffeln, Dessert: Mascarpone, Hartweizengrieß und Erdbeeren. Und dann war die Kreativität der jungen Köche gefragt.

DIE SIEGERMENÜS:

Platz 1: Manuel Lauble, Restaurant Lamm in Hebsack

- Filet von der Dorade mit Beurre blanc, Blattspinat und Minzgrießnocken
- Kalbsrückensteak mit Rosmarinjus, Paprika-Zucchini-Gemüse und Kartoffelgratin
- Tiramisu und Parfait von Erdbeeren

Platz 2: Can Basar, Zum Ackerbürger in Stuttgart

- Auf der Haut gebratenes Doradenfilet und Lachsklößchen an Noilly-Prat-Schaum mit Salatbouquet
- Kalbsrücken im Serranomantel mit sommerlichem Gemüse und Herzoginkartoffeln
- Törtchen und Parfait von der Erdbeere

Wir möchten der Metro für die tolle Organisation und Umsetzung vor Ort danken. Speziell Herrn Dräger, der uns die Küche in der Metro überlassen und den Warenkorb aufgebaut hat sowie aktiv beim Wettbewerb dabei war. Natürlich auch der Firma Rieber aus Reutlingen, die uns für dieses Event Induktionskochfelder zur Verfügung gestellt hat.







Anzeige -



02-2015 || Nr. 44

MEDITERRANE KUCHE

Die mediterrane Küche ist nicht nur vielfältig und schmackhaft, sondern enthält auch jede Menge gesunder Fitmacher. Durch die Kombination von Olivenöl, frischem Gemüse, Kräutern und Obst stärkt sie vor allem Herz und Kreislauf.

> ie Küche der Mittelmeerländer wird mit Urlaub, Sonne und leichtem Genuss verbunden. Die Auswahl der Lebensmittel garantiert dabei eine gute Bekömmlichkeit. "Charakteristisch ist der Einsatz von Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum und Knoblauch, die den Gerichten einen einmaligen Geschmack geben. Auf diese Weise kann Salz eingespart werden, was sich positiv auf den Blutdruck auswirkt", weiß Gabi Weidner, Dipl.-Oecotrophologin bei der AOK-Baden-Württemberg. Frische, saisonale Gemüsesorten wie Tomaten, Paprika, Zucchini und Auberginen verleihen den Gerichten nicht nur farblich eine besondere Note, sie stecken auch voller Vitamine und Mineralstoffe. Eier, "rotes Fleisch", wie z.B. Rind-, Schweine- und Lammfleisch, sowie Wurst sind in der mediterranen Küche eher selten. Dafür stehen Fisch und "weißes Fleisch" wie Geflügel öfters auf dem Speiseplan. Die Hauptfettquelle der Mittelmeerkost ist Olivenöl. Sein günstiges Verhältnis von

einfach ungesättigten zu gesättigten Fettsäuren hat einen positiven Einfluss auf die Blutfette.

"Welche Inhaltsstoffe nun genau für die gesundheitsförderlichen Eigenschaften der mediterranen Ernährung verantwortlich sind, ist nicht ganz geklärt", so Gabi Weidner. Eine wichtige Rolle spielt sehr wahrscheinlich die Kombination verschiedener Lebensmittel mit ihrem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Auch das günstige Fettsäuremuster und die geringe Aufnahme an Cholesterin sind entscheidend dafür verantwortlich. Durch schonende Garmethoden wie dünsten oder dämpfen bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe beim Kochen weitgehend erhalten. "Die mediterrane Küche lässt sich ganz einfach auch in den Speiseplan hierzulande integrieren", weiß die Fachfrau. Ihr Tipp: täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse nach dem



MEDITERRANER KICHERERBSEN-GEMÜSE-TOPF

Zutaten für 2 Personen

100 g getrocknete Kichererbsen

400 g Tomaten

2 kleine Auberginen

1/2 Zucchini

1 grüne Paprikaschote

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1/2 Zweig Thymian

Salz

2 EL Rapsöl





Prinzip "Nimm 5 am Tag", beispielsweise als italienische Antipasti, bunter Salat oder gemischt mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Getreideprodukte können als Nudeln mit Pesto, Spaghetti aglio olio oder Reispfanne mit Gemüse zubereitet werden. Wer südländische Getreideprodukte mit hoher Sättigung ausprobieren möchte, für den sind Couscous (Weizengrieß), Polenta (Maisgrieß) und Bulgur (Weizengrütze) als Beilage ideal. Diese ballaststoffreichen Getreidearten sorgen neben der Abwechslung auf dem Tisch auch für eine gute Verdauung. Bei Fisch muss es nicht unbedingt Mittelmeer-Fisch sein. "Fettreiche Fischarten wie Lachs, Makrele und Hering sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese senken den Blutdruck und schützen die Blutgefäße", so Weidner. Anstelle von Olivenöl kann auch heimisches Rapsöl verwendet werden. Sein günstiges Fettsäuremuster ähnelt dem des Olivenöls.

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht in ca. 1 Liter kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen und das Ganze zum Kochen bringen. Die Kichererbsen etwa 90 Min. garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten einige Sekunden lang in kochendes Wasser geben, herausnehmen und häuten. Dann die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Übriges Gemüse waschen, putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Schalotte abziehen und hacken. Knoblauch abziehen und durchpressen. Thymianblättchen abzupfen. Gemüse und Kichererbsen in einen großen Topf geben, mit Knoblauch, Thymian und Salz würzen. Das Öl darüber träufeln und den Eintopf zugedeckt ca. 30 Min. kochen.





Eine Zeitreise an die Quelle Europas

Die Donau ist einer der bekanntesten Ströme Europas. Mit einer Gesamtlänge von fast 3.000 Kilometern ist sie nicht nur der zweitlängste Fluss auf dem Kontinent. Eine Fahrt entlang des Stromes erschließt auch einige der schönsten Naturlandschaften im Süden. Gleichzeitig machen die ältesten Fundplätze der menschlichen Kulturgeschichte rund um die Quellregion im Schwarzwald und an ihrem Oberlauf einen Besuch der jungen Donau zu einer Zeitreise an die Quelle Europas.

on der Quellregion im Schwarzwald fließt die junge Donau am Südrand der Schwäbischen Alb entlang, wo sie im Laufe der Jahrtausende das landschaftlich einzigartige Donautal formte. Hoch aufragende Kalkfelsen und ein schmales, sich schlängelndes Flussbett machen den besonderen Reiz dieses Donauabschnitts aus. Wer die Donau nur als breiten Strom am Mittel- und Unterlauf kennt, wird von der wilden Seite dieses Flusses in Baden-Württemberg überrascht sein. Ob beim Paddeln auf dem Wasser, beim Radfahren auf dem Donauradweg, beim Klettern am Fels oder beim Wandern auf einem der vielen Premium-Wege – entlang der jungen Donau finden Naturliebhaber endlose Möglichkeiten.

Bereits der Ursprung der Donau gehört zu den faszinierenden Geschichten dieses europäischen Flusses. Auf ihren Beginn am Zusammenfluss der Quellflüsse Brigach und Breg verweist schon der Volksmund: "Brigach und Breg bringen die Donau zuweg". Doch bereits die Bregquelle bei Furtwangen und die aufwendig gefasste Quelle des Donaubaches in Donaueschingen werden als Anfänge der Donau diskutiert. Spannend geht es nur wenige Kilometer weiter östlich weiter. Ein faszinierendes Naturphänomen bildet die Donauversinkung rund um Tuttlingen: An etwa 150 Tagen im Jahr versinkt hier

die Donau komplett im Flussbett und gelangt über ein unterirdisches Karstwassersystem in den Aachtopf. Von dort aus fließt das Donauwasser in den Bodensee, weiter in den Rhein und schließlich bis in die Nordsee.

Neben einzigartigen Naturlandschaften bietet die junge Donau an ihren Ufern vor allem Einblicke in die kulturellen Wurzeln Europas. Es war hier, unweit des Flusses in den Höhlen der Schwäbischen Alb, wo vor rund 40.000 Jahren die ältesten Kunstwerke der Menschheit entstanden. Heute können die kleinen Figuren aus Mammutelfenbein an den originalen Fundplätzen und in verschiedenen Museen entlang der Donau bestaunt werden. Nicht weit von den steinzeitlichen Höhlen liegen die prähistorischen Pfahlbausiedlungen am Bodensee und in Oberschwaben, die von der UNESCO als Welterbe ausgezeichnet wurden. Auch der älteste namentlich bekannte Ort Deutschlands, die Keltenstadt Heuneburg, liegt unweit der Donau. Die Siedlung war das bedeutendste Handels- und Machtzentrum nördlich der Alpen und erlebte ihren Höhepunkt zwischen 650 und 450 vor Christus. Der archäologische Fundplatz liefert noch heute mit den Wallanlagen und Grabhügeln beeindruckende Einblicke in die Vergangenheit.

20



Von hier führt die Zeitreise weiter zu ungezählten mittelalterlichen Burgen, barocken Schlössern und Klöstern, die von kulturellen Einflüssen aus ganz Europa zeugen. In Ulm, wo der höchste Kirchturm der Welt auf die Besucher wartet, verlässt die Donau Baden-Württemberg, um in Bayern ihre Reise durch Europa fortzusetzen.

Premium-Wandern an der Donau

Nach so viel Kultur und Geschichte wartet auf den Donau-Reisenden eine breite Auswahl an Aktivangeboten auf und an dem Fluss. Wanderer können auf zahlreichen zertifizierten Premiumwegen das Donaubergland und den "Schwäbischen Grand Canyon" erkunden. Etwa auf dem Donauberglandweg oder auf den neu ausgeschilderten "DonauWellen". Alle Wege bieten Wandergenuss auf höchstem Niveau und belohnen die Wanderer mit einzigartigen Ausblicken auf die Schwäbische Alb und das Donautal.



- 2. + 3. Radeln entlang der Donau. Der Donauradweg ist ein beliebter Klassiker mit einer Länge von 190 km.
- 4. Kanufahren auf der Donau. Vorbei an Kiesbänken mit Picknick- und Badepausen.





- 5. Schloss Sigmaringen. Eine Zeitreise entlang ungezählter mittelalterlicher Burgen, Schlösser und Klöster.
- 6. Burg Bronnen. Eine Burganlage, auf einem steilen Felsen gebaut, direkt über der Donau.
- 7. Kloster Beuron. Das seit dem 11. Jahrhundert bestehende Kloster ist ein besonderer kultureller Platz.





Radeln entlang der Donau

» Längst ein Klassiker ist der Donauradweg. Vom Start des Weges in Donaueschingen erschließt er alle landschaftlichen Höhepunkte entlang des Flusses. Wer nicht nur einen Tag mit dem Rad unterwegs sein möchte, kann sich hier sein Gepäck von einer Etappe zur nächsten transportieren lassen. Wer es gemütlicher mag, kann mit dem E-Bike die Quellregion rund um Donaueschingen erkunden und sich aus rund 190 Kilometern die passende Route aussuchen.

Auf und am Wasser

Zu einer Reise entlang der Donau gehört es auch, Grenzen zu überwinden. Zum Beispiel mit einem Kanu. Das geht nicht nur auf der Donau rund um Ulm. Reizvoll ist auch eine Tour auf der Iller von Senden bis zur Mündung in die Donau, immer an der Grenze zwischen Baden-Württemberg und Bayern entlang. Gepaddelt wird im glasklaren flachen Wasser, vorbei an Kiesbänken mit Picknick- und Badepausen. Am Ende der Tour wartet in Ulm ein herzhaftes Grillbuffet, natürlich direkt am Donauufer.

Das Projekt "Die Junge Donau" wurde von den Landesmarketingorganisationen von Baden-Württemberg und Bayern gemeinsam mit der Deutschen Zentrale für Tourismus ins Leben gerufen. <







Die Meistervereinigung Gastronom e.V. dankt ihren Fördermitgliedern für die hervorragende Unterstützung ihrer Arbeit.







www.teinacher.d



www.ahgz.de



www.gefako.de



www.aok.de/baden-wuerttemberg



www.dinkelacker.de



www.remstalkellerei.de



www.hug-luzem.ch



www.dick.de



www.schoenbuchbraeu.de



www.rieber.de



www.staufenfleisch.de



www.omega-sorg.de



www.metro24.de

02-2015 || Nr. 44



AOK Baden-Württemberg · aok-bw.de/gesundnah