SCHUTZGEBÜHR 2,50 €

FLEISCH WISSEN

INFORMATIONEN RUND UM DAS THEMA FLEISCH

Fleisch und Ernährung • Steckbriefe Rindfleisch, Schweinefleisch, Kalbfleisch und Lammfleisch • Tipps für den Einkauf

Das rote „f" im Fleischer-Fachgeschäft

Fleischerhandwerk

Das Original!

Das rote „f" kennzeichnet die Fleischer-Fachgeschäfte in Deutschland. Wer es führen will, muss einer Innung angehören und sich vertraglich zur Erhaltung bestimmter handwerkstypischer Kriterien verpflichten. Hierzu gehören hohe Anforderungen an die Produktion, die Ausbildung sowie die Bedienung und Beratung. Fleischer-Fachgeschäfte werden im Süden Metzgereien und im Norden Schlachtereien genannt. Alle haben sich einem hohen handwerklichen Qualitätsanspruch verpflichtet.

MEHR WISSEN FÜR EIN PLUS AN GENUSS

Die deutschen Fleischermeisterinnen und Fleischermeister sind, durch ihre umfassende Ausbildung und praktische, handwerkliche Berufserfahrung, ausgesprochene Fachleute, wenn es um FLEISCHWISSEN geht. Sie sind zuverlässige Ansprechpartner und wissen, worauf es beim Einkauf, der Lagerung und der Zubereitung dieses wertvollen Lebensmittels ankommt. Deswegen sind Sie beim Einkauf im Fleischerhandwerk im wahrsten Sinne des Wortes immer gut beraten.

In diesem Heft finden Sie eine ganze Menge gesammeltes FLEISCHWISSEN. Damit Sie auch zu Hause, beim Zubereiten der Köstlichkeiten aus Ihrem Fleischer-Fachgeschäft, auf den guten Rat Ihres Fleischers nicht verzichten müssen.

IHR MANFRED RYCKEN

Präsident des Deutschen Fleischer-Verbandes

Der Redaktionsbeirat auf einen Blick: Michael Durst (2.v.r.), Präsidiumsmitglied des Deutschen Fleischer Verbandes und Obermeister (OM) der Innung Hamburg, Dr. Bettina Hardtert, OM Innung Wetzlar, Thomas Reichert (links) ,OM der Innung Frankfurt, und Jürgen Picard von der Innung Offenbach begutachten „FLEISCHWISSEN".

INHALT

Fleisch & Landwirtschaft 4
Partner des Handwerks
Fleisch bleibt beliebt

Fleisch & Ernährung 6
Wichtige Mineralstoffe
Fit statt Fett

Fleisch & Qualität 8
Tipps für den Einkauf
Herkunftssicherheit

Fleisch & Wissen 14
Steckbriefe Schweine-, Rind- , Lamm- und Kalbfleisch

Fleisch & Küche 22
Damit der Braten gelingt
Auf den Punkt zubereitet

Fleisch und Landwirtschaft

Die Situation der Landwirtschaft hat sich in den vergangenen Jahren weiter verbessert. Neben größeren bäuerlichen Betrieben ist in Deutschland gerade auch der kleinere Hof ein gern genutzter Partner für das Fleischerhandwerk. Aufgrund der örtlichen Nähe kennen sich Landwirte und Fleischer. Sie schätzen seit Jahren diese Qualitäts-Partnerschaft.

Traditionell gute Partner der Fleisch erzeugenden Landwirtschaft ist das Fleischerhandwerk. Auf diesen Zusammenhang weist auch die aktuelle Werbekampagne des Deutschen Fleischer Verbandes hin. Unter dem Motto „Fleischerhandwerk – Das Original" wird die Verbundenheit zur „Heimat" deutlich aufgezeigt. So beginnt die Qualität des reichhaltigen Produktsortiments im Fleischerhandwerk beim Bauern. Die Nähe zur Landwirtschaft ist entscheidend für eine tiergerechte Haltung und Fütterung sowie für kurze Transportwege. Das Wohl der Tiere steht im Vordergrund. So kann das Fleischerhandwerk Geschmack, Fleischqualität und Frische mitbestimmen.

Fleisch bleibt beliebt

Der weltweite Fleischkonsum wird in den kommenden zehn Jahren aufgrund der wachsenden Weltbevölkerung und der wirtschaftlichen Entwicklung kontinuierlich ansteigen. Die jährlichen Zuwachsraten dürften sich auf knapp zwei Prozent belaufen und damit leicht unter dem Wachstum der vergangenen Jahre liegen.

Der deutsche Fleischkonsum liegt im Vergleich zu den europäischen Nachbarländern im guten Mittelfeld. Durchschnittlich verzehrten die Deutschen 61,6 Kilogramm Fleisch im Jahr 2007. Damit erreichte der Verzehr seinen höchsten Wert seit der Wiedervereinigung und eine Größenordnung wie Mitte der 90er Jahre. Motor dieser Entwicklung sind vor allem die Verbrauchsanstiege bei Schweinefleisch und Geflügel.

FLEISCHVERZEHR

pro Kopf der Bevölkerung: 61,6 kg

Schweinefleisch	40,1 kg
Geflügel	10,7 kg
Rind- und Kalbfleisch	8,5 kg
sonstiges Fleisch	1,4 kg
Schaf- und Ziegenfleisch	0,7 kg
Innereien	0,1 kg
Pferdefleisch	0,0 kg

Quelle: DFV 2008

GANZ VIEL DRIN!

Fleisch versorgt unseren Körper mit einer Reihe lebenswichtiger Nährstoffe. Vor allem der Gehalt an Eiweiß ist im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln relativ hoch. Neben der Eiweißmenge ist jedoch die besonders hochwertige Eiweißqualität im Fleisch, die so genannte „Biologische Wertigkeit" hervorzuheben.

Außerdem liefert uns Fleisch vor allem wasserlösliche Vitamine der B-Gruppe. Vitamin B1 etwa ist notwendig für den Kohlenhydratabbau und ist für ein normales Funktionieren von Nervensystem, Herz und Darm unentbehrlich. Das im Fleisch enthaltene Niacin ist für den Prozess der Energiegewinnung notwendig, Vitamin B12 ist für Blutbildung und Wachstumsvorgänge erforderlich. Durchschnittlich werden diese Vitamine zwischen 60 % und 100 % über Fleisch aufgenommen.

SO LIEFERN ZUM BEISPIEL:

125 g Schweinekotelett	70 % der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin **B1**
200 g Geflügel	70 % der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin **Niacin**
120 g Rinderfilet	75 % der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin **B12**

Mineralstoffe – ganz wichtig

EISEN ist Baustein des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und somit unentbehrlich für den Sauerstofftransport im Organismus.

KALIUM ist bedeutend für die Regulierung des Wasserhaushaltes, für die Muskelkontraktion sowie für die Aktivierung von Enzymsystemen.

ZINK ist ein wesentlicher Bestandteil von über 200 Enzymen und von wesentlicher Bedeutung für ein starkes Immunsystem.

KUPFER ist an vielen Enzymfunktionen und beim Abbau von freien Radikalen beteiligt.

SELEN stärkt – zusammen mit den Vitaminen C, E und Betakarotin – die Abwehrkräfte unseres Körpers.

SO LIEFERN ZUM BEISPIEL:

120 g Kalbfleisch	1/4 der empfohlenen Tagesmenge an **Kalium**
120 g Tafelspitz	1/2 der empfohlenen Tagesmenge an **Zink**
150 g Rinderbraten	1/3 (Frauen) bzw. 1/2 (Männer) der empfohlenen Tagesmenge an **Eisen**

Fit statt Fett

Dem Wunsch des ernährungsbewussten Konsumenten folgend, wurde in den letzten Jahren das Fleisch züchtungsbedingt fettärmer. Außerdem kann man schon beim Einkauf erkennen, wie viel Fett das Fleisch enthält. Aufgrund des anhaftenden (Speckrand) bzw. eingewachsenen Fettes (Marmorierung) kann man den Fettgehalt im Fleisch einfach abschätzen. Ganz mageres Fleisch (egal von welcher Tierart) hat lediglich 0,5 bis 3 % Fett. Der Großteil der Fleisch- bzw. Fettkalorien steckt nicht selten in der „Verpackung". Wer fette Zubereitungsarten (Paniertes, in reichlich Fett Herausgebackenes) und üppige Soßen meidet, belastet sein Kalorienkonto daher kaum.

Tipps für den Einkauf

Fleischeinkauf ist Vertrauenssache. Lassen Sie sich vom Fleischer beraten. Er informiert Sie gerne, welches Fleischstück sich am besten für das von Ihnen gewählte Gericht eignet. Auf Wunsch wird er das Fleisch küchenfertig vorbereiten. Deshalb ist es nützlich, auf einige Kriterien zu achten.

Die f-Marke – Ihr Wegweiser zum Original

Die f-Marke ist Ihr „Einkaufswegweiser" für Frische und Service. Hier bietet Ihr Fachgeschäft ein breites Sortiment an Fleisch und Fleischerzeugnissen aus Meisterhand, eben echtes Handwerk.

Dabei achtet das Fleischerhandwerk von Anfang an sorgfältig auf die Herkunft der Rohstoffe. In Kooperation mit Landwirten, Zulieferern, Kunden und Kollegen stärkt das Handwerk so die regionale Wirtschaft unserer Heimat. Dabei wird den Lieferanten gerechte Preise für beste Qualitäten zugesichert. Daraus werden natürliche, hochwertige Produkte hergestellt, die einen qualitativen Lebensgenuss für die Verbraucher bedeuten.

Echtes Handwerk

Das Fleischerhandwerk vertraut auf sein über Jahrhunderte gepflegtes und ständig vertieftes Wissen. Dabei werden Roh- und Zusatzstoffe schonend und sorgsam eingesetzt. Das Handwerk garantiert Sicherheit und Transparenz Moderne Produktionstechnik wird besonnen eingesetzt. Innovative Verarbeitungstechnologie in Verbindung mit handwerklichem Können sind Garanten für Top-Produkte.

Mit Ehrgeiz, Begeisterung und Kreativität bietet das Handwerk ein vielfältiges und hochwertiges Fleisch- und Wurstangebot sowie hochwertige Imbissgelegenheiten und Mittagstische. Hierbei lässt sich das Fachgeschäft sowohl von traditionellen, regionalen Rezepturen als auch zeitgemäßen Ernährungsbedürfnissen inspirieren.

Faire Partner – Faire Preise

Die handwerklichen Fleischer sind ehrliche Partner sowohl der Landwirte als auch der Verbraucher. Mit beiden werden lange, nachhaltige Geschäftsbeziehungen gepflegt. Das bedeutet, das Handwerk zahlt seinen Lieferanten gerechte Preise für beste Qualität.

Schauen Sie doch einfach beim ORIGINAL, dem deutschen Fleischerhandwerk, vorbei. Ihrer Einkaufsquelle für gutes Fleisch und gute Wurst.

Ihr Fleischer-Fachgeschäft

Die handwerklich erzeugten Fleisch- und Wurstwaren werden in Fachgeschäften mit Liebe und Stil präsentiert. Verkauf bedeutet auch immer offene und persönliche Beratung. Das Verkaufspersonal weiß um die ernährungsphysiologische Qualität von Fleisch und Wurst. Es wählt passende Zuschnitte und Produkte aus und gibt fachliche Empfehlungen für die kulinarische Zubereitung. Damit wird Lust auf wirkliche Frische, große Geschmacksvielfalt und echten Genuss geweckt.

Herkunftssicherheit bei Rindfleisch

Um das Vertrauen der Konsumenten in Fleisch zu stärken und um eine entsprechende Transparenz und Sicherheit beim Einkauf zu bieten, wurde europaweit eine verpflichtende Kennzeichnung von Rind- und Kalbfleisch eingeführt. Aufbauend auf einer Kennzeichnung jedes Tieres mittels Ohrmarken und einer zentralen Registrierung wurden behördlich anerkannte Systeme zur Kennzeichnung des Fleisches installiert. Die Einführung einheitlicher Dokumente sowie spezieller Etiketten und Kontrollsysteme war die Folge. Vom Stall bis auf den Tisch.

Vom Stall bis auf den Tisch

Das gesamte zum Verkauf angebotene Rind- und Kalbfleisch muss mit detaillierten Angaben gekennzeichnet sein und darüber entsprechende Aufzeichnungen geführt werden. Somit ist sichergestellt, dass der Ursprung und Weg des Fleisches lückenlos rückverfolgbar ist.

Fleisch – ein sicheres Lebensmittel

Fleisch ist eines der meistkontrollierten Lebensmittel. Vom Bauernhof bis ins Verkaufsgeschäft wird eine Vielzahl an Kontrollen durchgeführt.

Am Bauernhof

Es wird überprüft, wie viele Tiere dort leben und ob sie entsprechend gekennzeichnet und registriert sind. Betreuungs- und Amtstierärzte überwachen die Einhaltung der Tierschutzbestimmungen, kontrollieren den Einsatz von unerlaubten Futterbeimischungen oder Arzneimitteln. Darüber hinaus überprüfen Veterinäre sowie Exekutivbeamte die Einhaltung der Transportbestimmungen von Tieren.

Vor der Schlachtung

Ein Tierarzt überzeugt sich vom Gesundheitszustand jedes Tieres (Lebendtieruntersuchung). Nach der Schlachtung erfolgt vom Fleisch-Untersuchungstierarzt die „Beschau" des Schlachtkörpers. Wenn auch hier alles in Ordnung ist, wird der „Genusstauglichkeits-Stempel" angebracht und das Fleisch zum Verkauf freigegeben.

Die Schlachthöfe und Zerlegebetriebe

Veterinäre überwachen ständig die bauliche Ausstattung, die vorhandenen Hygiene und die ordnungsgemäße Kühlung. Da Frischfleisch hinsichtlich Verderb ein sehr sensibles Lebensmittel ist, wird auch von den Veterinären die Einhaltung der Kühlkette kontrolliert sowie auf absolute Sauberkeit in der Verarbeitung geachtet. Außerdem erfolgen laufend Kontrollen betreffend ordnungsgemäßer Kennzeichnung des Fleisches.

In den Verkaufsgeschäften

Hier erfolgen ebenfalls regelmäßige Kontrollen des angelieferten Fleisches hinsichtlich korrekter Auszeichnung, Kühlung und Dokumentation. „Lebensmittelkontrolleure überprüfen die Hygiene und Präsentation sowie die ordnungsgemäße Kennzeichnung. Darüber hinaus werden Warenproben zur Untersuchung auf Frische und Unbedenklichkeit für den Genuss gezogen und anschließend in zertifizierten Lebensmittel-Untersuchungsanstalten analysiert.

WARUM DAS f-ZEICHEN

Gut geführte Fleischer-Fachgeschäfte sind schon von weitem gut zu erkennen. Das markante rote f-Zeichen zeigt allen Verbrauchern, in welchen Geschäften handwerklich hergestellte und qualitativ hochwertige Fleisch und Wurstwaren angeboten werden. Das sind die Vorteile eines Fleischer-Fachgeschäftes mit dem f-Zeichen.

1. Individuelle Beratung

Alle Fragen zur Warenkunde, zur Zubereitung von Fleischgerichten, zur Ernährung, zur Herkunft der Schlachttiere sowie zu allen Zutaten werden schnell und kompetent beantwortet.

2. Handwerkliche Meister-Qualität

Qualifikation ist wichtig. Das gilt besonders, wenn es um die Be- und Verarbeitung eines so hochwertigen und sensiblen Produktes wie Fleisch geht. Wer die f-Marke führt, muss mindestens die Qualifikation eines Fleischermeisters haben.

3. Freundlicher Service

Nur wenn die Atmosphäre stimmt, macht das Einkaufen Spaß. Im Fleischer-Fachgeschäft werden die Kunden von engagierten Mitarbeitern immer mit Fachwissen bedient und bei Sonderwünschen kommt man jedem Kunden gern entgegen.

4. Regionale Spezialitäten

Jeder Fleischermeister hat seine eigenen Rezepturen und regionalen Besonderheiten. Die 30.000 Fleischer-Fachgeschäfte in Deutschland bewahren eine Vielfalt an Spezialitäten, um die uns andere Länder beneiden. Probieren lohnt sich immer.

WICHTIG IST!

5. Vorbereitete oder fertige Gerichte

Die Kunden sollen an der Zeit sparen, nicht am Genuss. Daher bieten die Fleischer-Fachgeschäfte küchenfertig vorbereitete Gerichte, aus denen man zu Hause ruck zuck ein fertiges Essen zaubern kann.

6. Heisse Theke und Imbiss

Das Essen auf die Schnelle bekommt immer mehr Bedeutung. Wer auch bei seinem schnellen Imbiss nicht auf die Metzger-Qualität verzichten möchte, muss ins Fleischer-Fachgeschäft kommen. Auch Beilagen und vegetarische Gerichte werden vielfach angeboten.

7. Partyservice und Catering

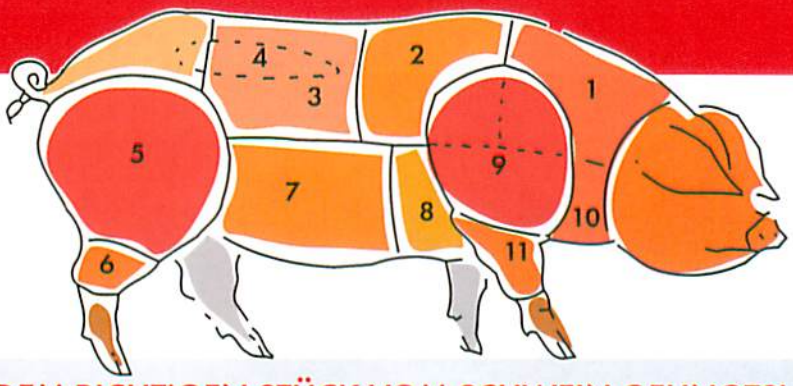
Wer ein Fest plant, sich aber lieber um seine Gäste als um die Küche kümmern möchte, findet in den meisten Fleischer-Fachgeschäften einen exquisiten Partyservice. Von der Vorbereitung über die Zusammenstellung bis hin zur Lieferung kleiner und großer Buffets werden den Kunden alle Wünsche erfüllt. Hier gelingt jedes Menü und jeder Happen. Besondere Gerichte, die kaum noch jemand kochen kann, werden ebenso angeboten wie regionale oder saisonale Spezialitäten.

Viele Fleischer-Fachgeschäfte liefern ihre Spezialitäten auch ins Büro oder direkt nach Hause. Auf eine ausgewogene und schmackhafte Ernährung braucht keiner zu verzichten, der ein Fleischer-Fachgeschäft in seiner Nähe hat.

Steckbrief Schweinefleisch

Kotelett, Schnitzel oder Schweinebraten, das sind weiterhin die Hits in Deutschland. Schweinefleisch ist das Lieblingsfleisch der Deutschen.

Fast zwei Drittel des gesamten verzehrten Fleisches stammen vom Schwein. Mit Recht, denn das besondere Aroma des Schweinefleisches harmoniert mit Kräutern, Gewürzen, Gemüse und Obst vortrefflich und lässt damit Raum für originelle und kreative Zubereitungsarten. Damit Schweinefleisch schön saftig bleibt, sollte die Zubereitungsart zum Teilstück passen und umgekehrt.



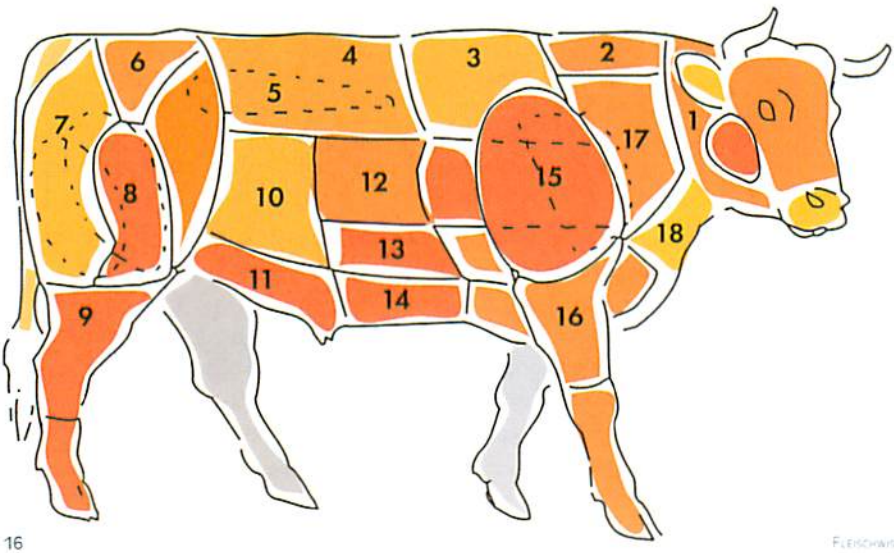
MIT DEM RICHTIGEN STÜCK VOM SCHWEIN GELINGTS!

1	Nacken	Schweinenacken (auch Hals oder Kamm) wird ausgelöst oder mit Knochen als Steak bzw. Schnitzel angeboten. Das Fleisch ist durchwachsen, dadurch gut zum braten, schmoren oder grillen geeignet. Gepökelt und leicht geräuchert wird es als Kasseler angeboten.
9	Schulter	Die Schweineschulter wird ausgelöst als auch mit Knochen angeboten und eignet sich zum braten und schmoren sowie als Gulaschfleisch.
	Rückenspeck	Der Rückenspeck (Kernspeck oder Fetter Speck) findet vielfältige Anwendung in der Küche, wird aber auch zum spicken von Bratenstücken und zur Umhüllung (‚Bardieren') von Pasteten als Schutz vor Austrocknung verwendet.
2,3	Kotelett	Aus dem Kotelett (Karree) werden Stielkotelett und Filetkotelett geschnitten. Ausgelöst werden aus dem Kotelettstück Steaks oder Schnitzel angeboten. Im Stück sehr gut zum braten oder schmoren geeignet.
4	Filet	Das überaus zarte, saftige und fettarme Fleischstück zeichnet sich durch seine Verwendungsvielfalt aus: im Ganzen, zu Medallions geschnitten, gewürfelt für Spießchen und Fondue oder zartes Geschnetzeltes.
5	Keule/ Schinken	Bestehend aus Oberschale, Unterschale, Nussschinken und Schinkenspeck eignet sie sich zum kochen, braten, schmoren und grillen. Die Unterschale ist bestens für Braten geeignet, aus der Oberschale werden saftigen Schnitzel geschitten. Diese Teilstücke werden auch zu rohem und gekochtem Schinken weiterverarbeitet.
6,11	Vorder- und Hintereisbein/ Haxen	Das Eisbein wird auch Schinkenbein oder Haxe genannt. Frisch oder gepökelt eignet sich das Eisbein zum braten oder kochen.
7,8	Bauch	Der Schweinebauch wird mit oder ohne Rippchen, sowie mit oder ohne Schwarte angeboten. Er eignet sich zum kochen, braten, schmoren und grillen.
10	Dicke Rippe/ Brustspitze	Die dicke Rippe besteht aus festem, grobfaserigen Fleisch. Sie eignet sich zum kochen, braten, schmoren und grillen.

Steckbrief Rindfleisch

Rindfleisch zählt zu den wertvollsten Fleischarten überhaupt. Doch aufgepasst: Wer ein Filetsteak mit einer Rinderbrust vergleicht, merkt sofort, welche Geschmackswelten dazwischen liegen.

Auch bei den Teilstücken gibt es große Unterschiede. Je nachdem, welches Teilstück man wählt, erhält man fetteres, mageres, zarteres oder festeres Fleisch. Wenig beanspruchte Muskelpartien wie der Rücken sind feinfaserig. Sie eignen sich gut für das Grillen oder fürs Kurzbraten. Stärker beanspruchte Muskelpartien wie z.B. die Keulen bestehen aus kräftigeren Fasern die sind daher ideale Teilstücke für leckere Braten, geschmort oder gekocht.



MIT DEM RICHTIGEN STÜCK VOM RIND GELINGTS!

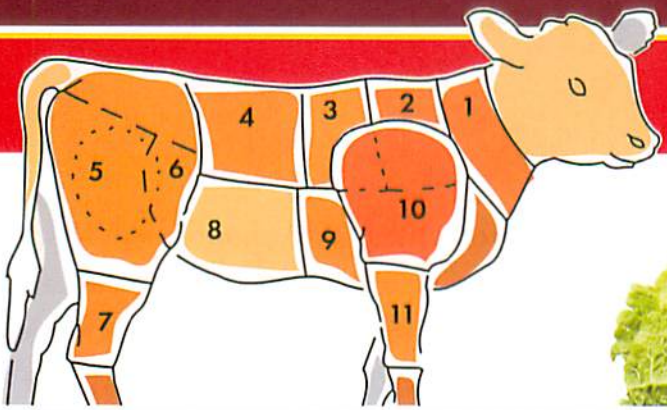
5	Filet	Besonders zart und feinfaserig, aus diesem Stück schneidet man die klassischen Filetsteaks oder auch Tournedos, Filet Mignon und Medaillons. Die Filetspitzen in Würfel geschnitten eignen sich zu „Boeuf Stroganoff" oder Filetgulasch.
4	Hochrippe/ Roastbeef/ Entrecôte	Durch feine Marmorierung (mit Fett durchwachsen) besonders saftig und aromatisch. Der vordere Teil des Rückens wird in das hohe Roastbeef, das flache Roastbeef und das Zwischenrippenstück eingeteilt. Roastbeef sollte man grundsätzlich rosa braten, wenn möglich am Knochen, so bleibt es besonders saftig. Aus dem Roastbeef schneidet man auch die Rumpsteaks.
6	Hüfte	Besonders mager, eine lockere Faserstrukturen machen die Hüfte sehr zart und saftig. Zum braten, schmoren oder für Rouladen geeignet, aus der Hüfte werden auch die Rinderhüftsteaks geschnitten.
10	Kugel	Die Kugel eignet sich als Schmorbraten, für Rouladen, Tartar oder Steaks.
8	Unter- und Oberschale	Die Oberschale eignet sich für Rouladen und Braten, aber auch für Fonduefleisch. Die Unterschale ist geeignet zum kochen und schmoren, aber auch für Braten, Gulasch oder Rouladen.
1,2	Nacken/Hals	Nacken und Hals ist kräftiges durchwachsenes Muskelfleisch, das sich dadurch sehr gut zum kochen und schmoren eignet.
3	Fehlrippen/ Hohe Rippe	Die Hohe Rippe eignet sich hervorragend zum kochen, schmoren und braten, ist aber auch ideal für Sauerbraten, deftige Eintöpfe und Gulaschgerichte.
7	Schwanzrolle	Sehr mager, zum schmoren und braten aber auch für kleinere Rouladen geeignet. Braten sollte man während des Garens mit Fond übergießen um das Austrocknen zu verhindern.
10, 11	Dünnung/ Bauchlappen	Klassische Suppen- oder Kochfleisch.
13,14 17, 18	Brust/Brust-spitze/Brust-kern/Leiterstck.	Sehr gut zum kochen geeignet, da es auch nach dem Garen angenehm saftig bleibt.
12	Spannrippe/ Querrippe	Sehr gut für Eintöpfe und Suppen geeignet, da sie für eine kräftige Brühe sorgen.
15	Schulter	Aus der Schulter der dicker Bug, das Schaufel- und Mittelbugstück sowie das falsche Filet geteilt. Das falsche Filet eignet sich für Spick- und Schmorbraten oder für geschmorte Ragouts, Eintöpfe und Sauerbraten. Alle Teilstücke des Bugs eignen sich zum braten und schmoren.
9,16	Vorder- und Hinterhesse	Die Hesse wird in Form von Beinscheiben als Kochfleisch verwendet.
	Schwanz	Ochsenschwanz ist eine Delikatesse zum kochen oder schmoren.

Steckbrief Kalbfleisch

Kalbfleisch ein Luxusgut? Diese Zeiten sind längst vorbei, als dieses Fleisch besonders teuer und nicht das ganze Jahr über verfügbar war.

Geblieben sind der besonders feine und milde Geschmack des Kalbfleisches und seine feine Faserstruktur. Das hellrosafarbene Fleisch hat von Natur aus einen höheren Wassergehalt als andere Fleischsorten. Daher verlangt die Zubereitung etwas Fingerspitzengefühl. Bei zu langer Garzeit oder falscher Temperatur wird das sonst so zarte Fleisch leicht zäh.

Gerade bei Kalbfleisch sollten Sie auf die richtige Einkaufsstätte achten. Im Fleischer-Fachgeschäft werden Sie gut beraten!



MIT DEM RICHTIGEN STÜCK VOM KALB GELINGTS!

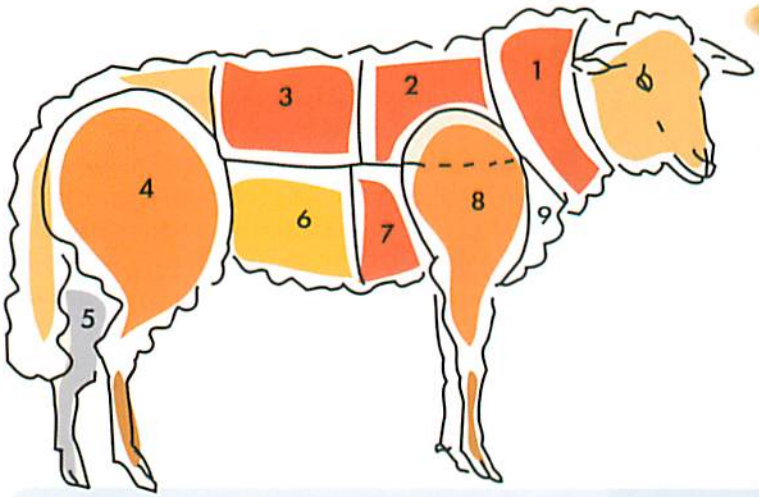
1,2	Hals/Nacken	Fein durchwachsen eignet er sich besonders zum braten und schmoren aber auch zum kochen oder für Frikassee, Gulasch und Ragout Fin.
3,4	Rücken	Besonders zart eignet er sich zum braten und schmoren, sowie geschnitten für Steaks, Schnitzel und Koteletts zum kurzbraten.
4	Filet	Das zarteste Stück vom Kalb und eines der teuersten Fleischstücke überhaupt. Es kann am Stück oder als Medaillons gebraten werden. Kalbsfilet sollte immer rosa gebraten werden, da es sonst trocken wird.
5,6	Keule	Die Keule setzt sich aus Oberschale, Hüfte, Unterschale und Nuss zusammen und eignen sich für Kalbschnitzel und zum braten am Stück. Unterschale und Hüfte eignen sich auch für Rouladen und Geschnetzeltes. Kalbsnuss eignet sich für Gulasch, Geschnetzeltes und Braten. Die Oberschale ist besonders zartes Fleisch und wird für Rouladen oder das originale „Wiener Schnitzel" verwendet.
7,11	Vorder- und Hinterhaxe	Die Haxen werden ganz oder in Scheiben angeboten und sind sehr aromatisch und kernig im Biss. Gegrillt ist die Kalbshaxe eine echte Delikatesse, aber auch gebraten schmeckt sie hervorragend. Die italienische Spezialität ‚Osso Bucco' wird auch aus Kalbshaxenscheiben zubereitet.
8	Dünnung/ Bauch	Die Dünnung (Bauch) und vor allem die Kalbsbrust eignen sich besonders für Rollbraten mit verschiedenen Füllungen. Kalbsbrust eignet sich auch zum braten, kochen und zu Ragout und Frikassee.
10	Schulter/Bug	Bestehend aus der vorderen Schulter und der hinteren Schulter mit dem Schulterfilet. Die vordere Schulter eignet sich zum kochen und schmoren. Aus dem besonders zarten Schulterfilet können Braten, Gulasch und Frikassee zubereitet werden.
9	Brust	Zum füllen und schmoren geeignet.
	Kalbsleber	Guter Geschmack und eine zarte Konsistenz machen die Kalbsleber zu einer Delikatesse unter den Innereien
	Kalbsbries	Wegen seiner Zartheit und des feinen Geschmackes von Genießern geschätzte Delikatesse. Kann gekocht, gedünstet, geschmort, und in Scheiben gebraten, gegrillt oder gebacken werden.

Steckbrief Lammfleisch

Durch die neue mediterrane Küche bekommt Lammfleisch auch in Deutschland langsam aber sicher einen höheren Stellenwert. Die Verkaufszahlen zeigen jedenfalls nach oben.

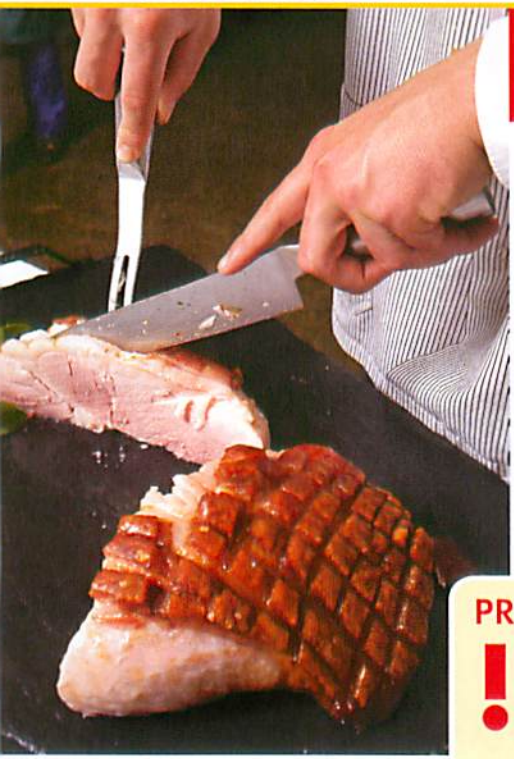
Im europäischen Vergleich liegen die Deutschen beim Lammfleisch-Verzehr auf den hinteren Rängen. Echte Genießer wissen, dass Lammfleisch aus Deutschland von Tieren stammt, die maximal zwölf Monate alt sind. Ihr Fleisch zeichnet sich durch einen aromatischen, würzigen Geschmack aus, der vielen Gerichten die besondere Note gibt. Ganz stark im Trend sind Lammkoteletts für den Grill oder die Pfanne.

Lammfleisch wird immer häufiger in den beliebten TV-Kochshows als ideales Gericht für den modernen Ernährungs-Fahrplan angepriesen. Lammfleisch ist ein wichtiger Bestandteil in der mediterranen Küche.



MIT DEM RICHTIGEN STÜCK VOM LAMM GELINGTS!

1	Hals/Nacken	Eignet sich besonders für Ragouts und Gulasch, aber auch für Eintöpfe und sehr gut zum schmoren oder kochen.
2,3	Rücken	Bestehend aus Filet, Kotelett und Lendenkotelett ist er sehr gut zum braten, kurzbraten, grillen und schmoren geeignet. Aus dem Rücken schneidet man auch Lammchops. Am Stück rosa gebraten ist er eine besondere Delikatesse. Das Lammfilet ist das zarteste Stück und eignet sich bestens zum grillen und braten.
4	Keule	Für eine zarte und mürbe Fleischqualität sollte sie gut abgehangen sein. Sie eignet sich besonders gut zum braten, bevorzugt am Knochen gebraten. Dadurch bleibt sie saftiger und behält auch besser die Form. Aus der Keule wird die Lammnuss geschnitten, die sich für Steaks oder als Braten eignet.
6	Dünnung	Die Dünnung eignet sich zum braten, schmoren, kochen und grillen, wird aber auch für Rollbraten verwendet.
8	Schulter/Bug	Lammschulter lässt sich mit und ohne Knochen schmoren und braten, vor der Zubereitung sollte die Fettabdeckung entfernt werden, sie eignet sich auch für Gulasch
7,9	Brust	Eignet sich wegen des hohen Fettanteil besonders zum kochen.
5	Vorder- und Hinterhaxe	Lammhaxe wird zum braten oder schmoren verwendet.



Damit der Braten gelingt

Portionieren

Schneiden Sie das Fleisch immer quer (ideal: im rechten Winkel) zum Faserverlauf. Nur so ergeben sich kurze, zarte Fleischfasern. Um eine glatte Schnittfläche zu erzielen, sollte das Messer groß und scharf sein. Sägemesser sind ungeeignet. Fettränder mehrfach quer bis zum Fleischansatz einschneiden, so wölbt sich die Tranche beim Braten nicht.

PRAXISTIPP:

Das Fett ist wesentlich für den Geschmack und die Saftigkeit verantwortlich. Schneiden Sie deshalb sichtbares Fett nicht vor der Zubereitung weg. Sparen Sie stattdessen mit der Zugabe von Kochfett (Öl, Butterschmalz, Margarine etc.).

Klopfen

Klopfen Sie die Schnitzel möglichst vorsichtig und gleichmäßig mit glatten Gegenständen (Pfannenboden, Breitseite eines großen Messers oder Küchenbeils etc.). Mit einem profilierten Fleischklopfer oder beim „Steaken" werden die Fleischfasern zerstört. Dadurch kann das Fleisch aufgrund einer starken Aussaftung beim Zubereiten trocken werden. Oder lassen Sie das Fleisch fachgerecht von Ihrem Fleischermeister klopfen.

PRAXISTIPP:

Decken Sie das Fleisch mit dünner Plastikfolie ab. So bleibt das Küchenwerkzeug sauber, und die Fleischfasern werden zusätzlich geschont. Schnitzel sollten ca. 1 cm dünn sein. Koteletts und Steaks werden nicht geklopft. Man drückt sie lediglich leicht mit dem Handballen flach.

Salzen

Beim Salzen gilt folgende Faustregel: Das Fleisch immer erst kurz vor oder während der Zubereitung salzen. Salz entzieht dem Fleisch Flüssigkeit, zu früh gesalzenes Fleisch kann deshalb trocken schmecken.

So lange ist Fleisch tiefgekühlt haltbar

Bei fachgerechter Tiefkühlung (ideal: -18 °C) und ordnungsgemäßer, luftfreier Verpackung hält sich Fleisch wie in der Tabelle angegeben. Grundsätzlich gilt: Fettes Fleisch ist tiefgekühlt weniger lang haltbar als mageres.

GUT ZU WISSEN: Friert man Frischfleisch ein, so kann man die Qualität bestenfalls erhalten, keinesfalls verbessern.

FAZIT: Besser zubereitet einfrieren!

Fleischart	Max. empf. Lagerdauer	TK-Eignung
Rindfleisch mager	8 Monate	sehr gut
Schweinefleisch mager	5 Monate	gut
Schweinefleisch fett	3 Monate	bedingt
Kalbfleisch	6 Monate	gut
Geflügel	5 Monate	gut
Knochen	3 Monate	gut
Lamm mager	5 Monate	gut
Lamm fett	3 Monate	bedingt
Fertiggerichte	2 Monate	sehr gut

Wie Sie richtig auftauen

Tiefgekühltes Fleisch am besten im Kühlschrank auftauen – durch das langsame Auftauen läuft weniger Saft aus. Vermeiden Sie, dass Fleischsaft auf andere Lebensmittel tropft. Zu schnell aufgetautes Fleisch verliert viel Flüssigkeit und kann beim Zubereiten trocken und „strohig" werden. Gefrorenes Fleisch keinesfalls im warmen Wasser auftauen. Tiefkühl-Geflügel vor dem Zubereiten unbedingt immer ganz auftauen lassen.

PRAXISTIPP:

Grundsätzlich sollte man Fleisch nur so lange tiefgekühlt lagern wie unbedingt notwendig – je kürzer, desto besser. Kontrollieren Sie mittels Thermometer die Temperatur in Ihrem Tiefkühlgerät. Je höher die Temperatur, desto kürzer die Lagerzeit.

Auf den Punkt zubereitet

Bei den Zubereitungsarten von Fleischgerichten sind Ihrer Fantasie im Prinzip kaum Grenzen gesetzt. Die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten erlauben immer neue kulinarische Experimente für unvergleichliche Geschmackserlebnisse. Eines allerdings sollten Sie bedenken: Die Würze soll den Geschmack des Fleisches unterstreichen, nicht übertönen.

Dämpfen

Bei diesem äußerst schonenden Garvorgang unter Dampf kommen die Fleischstücke mit der Flüssigkeit gar nicht in Berührung. Sie liegen auf einem im Kochgeschirr befindlichen Einsatz. Der Sud (eventuell Suppe) kann mit Gewürzen oder Kräutern angereichert werden. Das Gefäß muss mit einem Deckel möglichst dicht verschlossen werden. Dämpfen empfiehlt sich besonders für zarte Fleischstücke.

Dünsten

Dabei wird das Fleisch im eigenen Saft bzw. in etwas Flüssigkeit sanft weichgegart. Dünsten ist besonders für durchwachsene Fleischstücke geeignet. Dünsten ist besonders für durchwachsene Fleischstücke geeignet. Durch das langsame Schmoren werden die Sehnen gallertartig weich, eine sämige Sauce entsteht, und das Fleisch bleibt saftig.

Braten in Alufolie

Sehr schonender Garungsvorgang, bei dem kaum eine Bräunung des Fleisches eintritt. Das Bratgut wird gewürzt, eventuell gefüllt und in (mit Butter bestrichener) Alufolie eingewickelt. Gegart wird im vorgeheizten Backrohr (160 bis 180 °C) oder auch am Grill.

Kochen (Sieden)

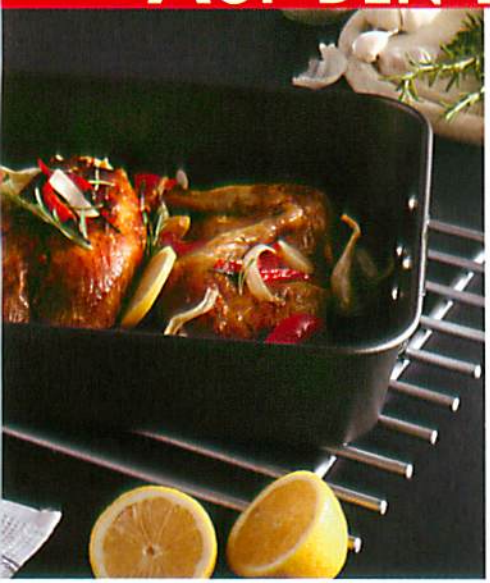
Will man eine geschmackvolle Suppe, wird das Fleisch mit kaltem Wasser, Wurzelgemüse, Kräutern und Salz angesetzt. Ansonsten sollte das Fleisch in das bereits kochende Wasser gegeben werden. Dadurch schließen sich die Fleischporen rasch, es bleibt saftig und wird nicht ausgelaugt.

„Köcheln" (Wasseroberfläche ist nur leicht gekräuselt) hat gegenüber dem wallenden Kochen den Vorteil, dass Sehnen (Flachsen) weich werden, das Fleisch saftiger bleibt und die Suppe nicht trüb wird.

PRAXISTIPP:

- Zum Aufgießen nur kaltes Wasser verwenden. Dadurch steigen Fett und Schwebstoffe an die Oberfläche und können leicht abgeschöpft werden.
- Während des Köchelns den sich bildenden Schaum laufend abschöpfen.
- Durch Beigabe einer halbierten Tomate oder eines Leberstückchens werden die „Schwebstoffe" gebunden, und die Suppe bleibt klar.
- Kein Suppenpulver oder Suppenwürfel verwenden, solange das Fleisch gart – es würde sich aufgrund des darin enthaltenen Nitritpökelsalzes rötlich verfärben.
- Geben Sie der Suppe mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen (Porree, Sellerie, Karotten, Rüben, Liebstöckel, Petersilie) Geschmack – seien Sie jedoch sparsam mit Salz. Vorsicht: Zu viel Sellerie färbt das Fleisch rot, zu viele Karotten geben der Suppe einen süßlichen Geschmack. Zu viel Porree färbt die Suppe grünlich (deshalb eher die gelben Blätter verwenden).
- Gemüse bleibt bissfest und knackig, wenn man es erst ungefähr eine halbe Stunde vor Ende des Kochvorganges beifügt.

Auf den Punkt zubereitet



Schmoren

Schmoren ist eine Kombination aus Braten und Dünsten. Die Fleischstücke werden rundum kräftig angebraten, die Hitze wird etwas reduziert und Gemüse mitgedünstet. In der anschließend aufgegossenen Flüssigkeit (Wasser, Suppe oder Wein etc.) wird das Fleisch in einem geschlossenen Topf auf dem Herd oder im Rohr bei 150 bis 180 °C. weichgeschmort. Diese Zubereitungsart ist ideal für Bratenstücke aller Größen sowie für Rouladen und Schnitzel.

Braten im Bräter

Ganze Bratenstücke werden gewürzt und rundum kräftig angebraten. Danach werden sie im Backofen bei nicht zu starker, trockener Hitze (150 ° bis 180 °C) bis zur gewünschten Garstufe weitergegart.

Niedertemperaturengaren:

Große Bratenstücke geraten bei geringen Temperaturen am saftigsten und bleiben innen zartrosa. Wichtig ist das Erzielen der entsprechenden „Kerntemperatur". Dazu sollte mit einem Bratenthermometer der Temperaturverlauf im Fleisch überprüft werden. Die „Kerntemperatur" soll jeweils nur knapp über dem Gerinnungspunkt des Fleischeiweißes liegen, so bleibt das Fleisch saftig, gart gleichmäßig und wird bei geringstem Gewichtsverlust sehr mürbe.

PRAXISTIPP:

Um beim Schweinebraten eine knusprige Schwarte zu erhalten, sollte gegen Ende der Garzeit keinesfalls mehr mit Bratensaft aufgegossen werden, dafür jedoch die Temperatur auf ca. 250 °C erhöht werden.

PRAXISTIPP:

So wirkt sich die Brattemperatur aus (Beispiel Roastbeef, 1 kg):

- **bei ca. 110 °C 2 Std., Kerntemperatur 65 °C (rosa), Bratverlust ca. 5 %**
- **bei ca. 200 °C 1 Std., Kerntemperatur 90 °C (durchgegart), Bratverlust ca. 30 %**

Sautieren (Garschwenken)

In Scheiben, Würfel oder Streifen geschnittenes Fleisch wird in kleinen Mengen bei großer Hitze in der Pfanne (Wok) angebraten (z.B. Geschnetzeltes, Stroganoff). Bei zu großer Fleischmenge würde der Pfannenboden zu sehr abkühlen und Fleischsaft austreten. Die Fleischstücke würden ohne Farbe dünsten.

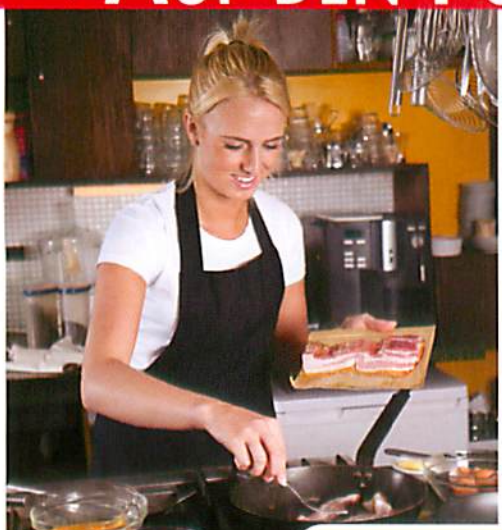
Backen in der Pfanne

Die Fleischstücke werden bei 130 °C (große Stücke) bis 180 °C (kleinere Stücke) leicht schwimmend im Fett beidseitig gebacken. Dabei sollte das Fleisch in der Pfanne ständig leicht geschwenkt werden.

PRAXISTIPP:

- Zum Panieren kurz verschlagenes Ei ohne Zugabe von Wasser, Milch oder Öl verwenden – so hält die Panade bestens.
- Verwenden Sie hitzebeständige Fette (z.B. Butterschmalz oder Kokosfett), jedoch keine kalt gepressten Öle (z.B. Distelöl etc.)
- Kleine Fleischstücke müssen heiß (ca. 180 °C), große Stücke (z.B. Backhuhn) bei mäßiger Hitze (ca. 130 °C) gebacken werden.
- Beim Backen die Anfangstemperatur niedrig wählen (130 bis 150 °C), gegen Ende soll die Temperatur erhöht werden (170 bis 180 °C). Somit wird das Gebackene knusprig bzw. die Panade „trocken".
- Zur Temperaturbestimmung des Fettes hält man ein Zipfelchen des panierten Fleisches kurz in das Fett. Brösel sollten im heißen Fett schäumen (optimal ca. 150 °C).
- Nach dem Backen sollten Sie die Fleischstücke auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Es empfiehlt sich, Fette nur einmal zu verwenden. Gebrauchtes Öl fachgerecht entsorgen.
- Anstelle von Semmelbröseln können auch Kokosflocken, Cornflakes, Nüsse oder geriebener Käse verwendet werden.

Auf den Punkt zubereitet



Braten in der Pfanne

Grundregeln: „Rasch anbraten – langsam fertig braten."
Je dicker die Fleischstücke sind, desto mehr muss die Hitze beim fertig Braten reduziert werden. Tranchen sollten beim Braten in der Pfanne nur einmal gewendet werden.

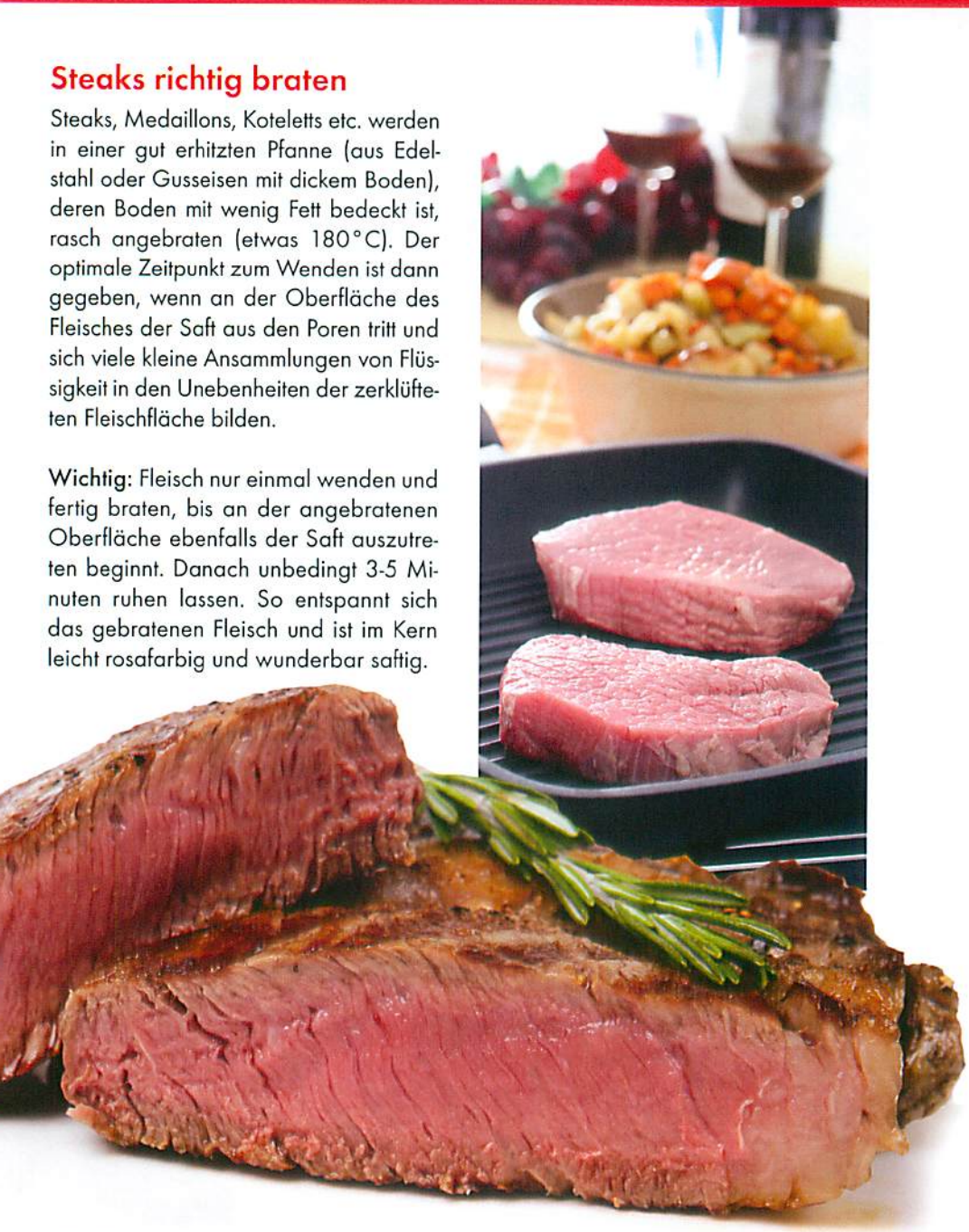
PRAXISTIPP:

- Fleischstücke ca. 10 Minuten vor dem Braten zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.
- Tupfen Sie das Fleisch sorgfältig ab, bevor Sie es in die Pfanne legen, da es dann besser bräunt und das Fett nich so sehr spritzt.
- Verwenden Sie fürs Braten nur hitzebeständige Fette.
- Überhitzen Sie das Fett keinesfalls. Das verdirbt den Geschmack und es können gesundheitsschädliche Substanzen entstehen.
- Braten Sie Fleischstücke immer zuerst auf der fettreichen Seite an – das spart Bratfett.
- Je magerer und dicker die Tranche ist, desto weniger Hitze sollte beim Braten verwendet werden.
- Wichtig ist, dass Sie das Fleisch bei hoher Hitze schnell anbraten, da sich dadurch die Fleischporen an der Oberfläche schließen und das Fleisch saftig bleibt.
- Bestäuben Sie Naturschnitzel, Koteletts etc. nach dem Würzen sparsam mit griffigem Mehl. So entsteht beim Braten eine zart knusprige Kruste.

Steaks richtig braten

Steaks, Medaillons, Koteletts etc. werden in einer gut erhitzten Pfanne (aus Edelstahl oder Gusseisen mit dickem Boden), deren Boden mit wenig Fett bedeckt ist, rasch angebraten (etwas 180 °C). Der optimale Zeitpunkt zum Wenden ist dann gegeben, wenn an der Oberfläche des Fleisches der Saft aus den Poren tritt und sich viele kleine Ansammlungen von Flüssigkeit in den Unebenheiten der zerklüfteten Fleischfläche bilden.

Wichtig: Fleisch nur einmal wenden und fertig braten, bis an der angebratenen Oberfläche ebenfalls der Saft auszutreten beginnt. Danach unbedingt 3-5 Minuten ruhen lassen. So entspannt sich das gebratenen Fleisch und ist im Kern leicht rosafarbig und wunderbar saftig.



Auf den Punkt zubereitet

Die Garstufen beim Kurzbraten

Helles Fleisch wird in der Regel durchgebraten. Bei dunklem Fleisch richten sich die Garstufen nach den persönlichen Vorlieben:

Blau, bleu, rare = außen rasant angebraten, innen roh und kaum warm.

Englisch, saignant, medium rare = außen angebraten, innen roh, aber warm.

Halb englisch (halb durch), à point, medium = innen zart rosa, „auf den Punkt gebraten".

Durch, bien cuit, well done = völlig durchgebraten, Fleischsaft zeigt keine Rotfärbung (nicht empfehlenswert).

PRAXISTIPP:

Auf gar keinen Fall sollte Fleisch beim Garen angestochen oder angeschnitten werden. Der Fleischsaft würde austreten und das Fleisch seine Saftigkeit verlieren. Um festzustellen, wie stark durchgebraten es ist gibt es folgende einfache Möglichkeit:

Fingerdruck-Probe

Neben der optischen Feststellung der Garstufe kann man dies auch mit den Händen feststellen, dabei drückt man leicht gegen die Oberfläche des Fleisches und vergleicht danach die Beschaffenheit mit einer ganz bestimmten Stelle auf dem eigenen Handrücken:

1. Das Fleisch ist noch „blau" (rare), wenn es sich genauso wie der Muskel zwischen Daumen und Zeigefinger anfühlt, während man die Hand locker lässt und den Daumen nicht anwinkelt.

2. Das Fleisch ist „halb durch" (medium), wenn es sich wie dieselbe Stelle bei locker angelegtem Daumen anfühlt.

3. Das Fleisch ist „durch" (well done), wenn es sich wie dieselbe Stelle anfühlt, während man den Daumen gegen die Hand presst.

Grillen

Grillen ist eine sehr fettarme Zubereitungsart, zu der sich robusteres Fleisch mit kräftigem Eigengeschmack bestens eignet. Als Faustregel gilt: Alles, was man in der Pfanne braten kann, eignet sich auch zum Grillen.

PRAXISTIPP:

- Das Grillgut immer erst dann auf den Rost oder in die Grillpfanne legen, wenn diese wirklich heiß sind. So schließen sich die Fleischporen sofort und das Fleisch bleibt saftig.
- Achten Sie beim Grillen immer darauf, dass kein Fett in die Glut tropft. Beim Verbrennen des Fettes entstehen gesundheitsschädliche Stoffe wie z.B. das Benzpyren. Es steigt mit dem Rauch auf und bleibt teilweise an der Fleischoberfläche haften. Daher entweder Rost und Alufolie bedecken, Alu-Grillschalen benutzen oder die Feuerstelle seitlich vom Grillgut platzieren.
- Die Dauer des Grillvorganges hängt davon ab, wie man das Fleisch zubereitet haben will. Wer saftiges, zart rosige Fleisch bevorzugt, sollte es wenden, sobald Fleischsaft aus der Fleischoberfläche auszutreten beginnt. Nach dem Wenden nur noch kurze Zeit fertig grillen. Ruhen lassen!
- Verwenden Sie zum Grillen stets eine Grillzange, wird das Fleisch angestochen, rinnt wertvoller Fleischsaft aus, und das Grillgut kann zäh und trocken werden.

Ruhen lassen

Fleisch sollte man nach dem Garen je nah Größe einige Minuten ruhen („ziehen") lassen. Während dieser Zeit verteilt sich der Fleischsaft gleichmäßig und wird wieder vom Fleisch gebunden, sodass beim anschließenden Anschneiden wenig Saft austritt.

PRAXISTIPP:

Fleisch entweder in Alufolie einwickeln, im ausgeschalteten Backofen bei leicht geöffneter Tür oder in einer bedeckten Kasserolle ruhen lassen.

Energie- und Fettgehalt von Fleisch

RIND:	kJ/kcal	Fettgehalt in %
Filet (Lende)	504/121	4
Roastbeef	542/130	4,5
Hohe Rippe	671/161	9
Rouladen	460/110	3
Bratenfleisch (Schulter)	538/129	5
Gulaschfleisch (Hals)	625/150	8
SCHWEIN:	**kJ/kcal**	**Fettgehalt in %**
Filet (Lende)	445/106	2
Kotelett	660/165	10
Nacken/Kamm	830/197	14
Schnitzelfleisch	440/103	2
Bauchfleisch	1097/261	21
LAMM:	**kJ/kcal**	**Fettgehalt in %**
Mageres Lammfleisch (Rückenfilet)	525/103	2
HUHN:	**kJ/kcal**	**Fettgehalt in %**
Brust ohne Haut	427/102	0,7
ganzes Huhn	695/166	10
PUTE:	**kJ/kcal**	**Fettgehalt in %**
Schnitzel, Filet	425/108	1
Flügel (mit Haut)	717/171	9

(Angaben pro 100 g) Quelle: AID

IMPRESSUM

HERAUSGEBER UND VERLAG:
B&L MedienGesellschaft mbH & Co. KG,
Max-Volmer-Straße 28, 40724 Hilden,
Objektleitung: Peter Groll
Telefon 0 21 03/20 40,
Fax: 0 21 03/20 42 04,
E-Mail: info@blmedien.de,
Internet: www.blmedien.de
Deutscher Fleischer-Verband e.V.
Kennedyallee 53, 60596 Frankfurt/M.
Telefon 0 69 / 6 33 02-0,
www.fleischerhandwerk.de

REDAKTIONSBEIRAT:
Michael Durst, DFV-Vorstand und OM Innung Hamburg, Dr. Bettina Hardtert, OM Innung Wetzlar, Thomas Reichert, OM Frankfurt/Main, Jürgen Picard, Innung Offenbach,
REDAKTION:
B&L MedienGesellschaft mbH & Co. KG,
Rheintalstraße 6, 53498 Bad Breisig,
Tel.: 0 26 33/45 40-0, Fax: 0 26 33/9 74 15
Verantwortlich/Text: Michael Jakobi
Layout: Ramona Moog
Fotos: www.fotolia.de