

Ausgabe 05 • November 2022

Pfeffer

..... &

SALZ

Länger,
ganz & echt

Editorial

Menü

03

Guter Guss

04-05

Innige
Innereien

06-07

Von
Metzgern
& Märkten

08-09

Das ganze
Gemüse

10-11

Feines vom
Feldrand

12-13

Funky Forellen

14-15

Sachen & Soßen

16-17

Alternativen zum
Auspacken

18-19

Enthüllt & eingerollt

Impressum

Zugegeben liebe Leserinnen und Leser, ein Heft zu machen, das in seiner DNA tiefst verwurzelt den Genuss trägt, mag in Zeiten von Krieg, Inflation und Energiepreiswahnsinn nicht die naheliegendste Option sein. Bei manchen stößt sie vielleicht auch auf Unverständnis. Doch es gibt eine Berechtigung, einen tieferen Sinn, warum wir den Genuss brauchen, gerade in Zeiten wie diesen, denen sicherlich auch einmal einfachere vorausgegangen sind. Genuss ist auch möglich ohne Überfluss, verschwenderisches Dasein oder übertriebenen Wohlstand. Genuss hält die Seelen der Menschen zusammen, macht sie stark gegen die alltäglichen Herausforderungen, fördert deren Resilienz, also die Kraft des Geistes, schwierige Situationen so zu überstehen, dass man davon nicht dauerhaft Schaden nimmt.

Genuss ist wie ein wohliger Schauer von innen, der die Gedankenwelt emotional voll anzündet und auf dem Rummelplatz des Geistes die Rolle der Autoscooter-Hupe übernimmt. Es geht immer weiter, nach vorne und in die nächsten Runden.

Genuss kann helfen und nachhaltig in viele Richtungen sein, wenn man ihn denn richtig begreift und offen für neues ist, obwohl das Frische im zweiten Blick doch etwas Althergebrachtes ist, was wir im Zuge unseres formelsportschnellen Lebens allerdings aus den Augen verloren hatten.

Wer sich vor, während und nach dem Genießen Gedanken macht, der kann etwas dafür tun, dass unseren Kindern, Enkeln und Urenkeln auch noch ein funktionierender Planet zum Leben bereitsteht. Dafür gilt es auf das Ganze zu blicken, sich der Verantwortung bewusst zu sein und vielleicht auch mal eine Gewohnheit zu hinterfragen. Genuss ist kein Luxus im monetären Sinn, sondern ein Gut, das im Kopf passiert.

Wie manches heute läuft, was man neues machen kann und wo am Ende auch Widersprüche liegen – eine Auswahl dazu finden Sie in diesem Heft. Und weil wir uns selbst heute stärker denn je brauchen, deswegen haben diese Seiten auch ihre Daseinsberechtigung.

Halten wir zusammen und hoffen vor allem für die Menschen in der Ukraine, dass dieser sinnlose Krieg sobald wie möglich ein Ende findet.

Kommen
Sie gut durch, Ihr



Matthias Weißmann
Redaktion

Anzeigensonderveröffentlichung der
PLEGGE Medien Verlag GmbH

Das Genussmagazin „Pfeffer & SALZ“
liegt als Sonderbeilage im Herbst
2022 dem Griesheimer Anzeiger,
dem Wochen-Kurier Weiterstadt,
der Pfungstädter Woche und der
Ried-Information mit einer Auflage von
55.000 Exemplaren bei.

Alle Rechte der Vervielfältigung
und digitalen Weiterverarbeitung
vorbehalten.
Für Fehler keine Haftung.

HERAUSGEBER:
PLEGGE Medien Gruppe
Friedrich-Wöhler-Straße 2 - 4
64579 Gernsheim
Telefon 0 62 58 / 93 36 0
Telefax 0 62 58 / 93 36 50
info@plegge-medien.de
www.plegge-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Karin Weiß-Plegge
Pascal Plegge
Pierre Plegge

LEITUNG WERBEVERMARKTUNG:
Chiara Nixdorf

REDAKTION:
Matthias Weißmann (mw), Vi.S.d.P.
Niklas Chlebnicek (nic)
Philipp Schaab (ps)
Sabine Schreiber (sas)

GRAFIK & LAYOUT:
PLEGGE Medien Produktion GmbH
Friedrich-Wöhler-Straße 2 - 4
64579 Gernsheim

DRUCK:
VRM Druck GmbH & Co. KG
Alexander-Fleming-Ring 2
65428 Rüsselsheim am Main

VERTRIEB:
SZV Logistik, 64295 Darmstadt

Alles Gute kommt von oben

Pour Over: Kaffeegenuss von Hand und Filter

Huldiger der Vollautomaten, Beschwörer des Siebträgers und die Herren der Drückkannen – wie guter Kaffee zu sein hat, zubereitet wird und die Seele des Konsumenten wärmt, haben die Protagonisten des Bohnenbrühens auf unterschiedlichste Weise als die ultimative Variante auserkoren.

Doch unter einem modernen Namen schleicht sich seit geraumer Zeit eine unnachahmlich klassische Methode des Heißgetränkgenusses aus dem Schatten der etablierten Techniken heraus: Pour Over – ein Synonym für das Handfiltern. Ob auf Tasse oder Kanne, Filter drauf, Papier und frisch gemahlene Kaffee rein, dann kann das Überbrühen beginnen.

Das Revival guten Filterkaffees wird den US-Amerikanern zugeschrieben, genauer gesagt den New Yorkern, die Anfang der 2010er Jahre rund um Manhattan immer mehr Cafés mit sogenannten „Drip Bars“ eröffneten. Dort stehen etliche Kaffeefilter in einer Reihe auf dem Tresen und sind teilweise auf Gestellen direkt über Kaffeetassen oder -kannen platziert.

Warum das Ganze? Das Zubereiten von Kaffee per Handfilter extrahiert besonders gut die Aromen aus der Bohne, während das Filterpapier Schwebstoffe und Sedimente bestmöglich zurückhält. So schmeckt das schwarze Gold besonders fein und klar. „Früher war Kaffee ein schwer zugängliches Luxusgut – und bestenfalls im Kaffeehaus bekannt. Erst mit der First Wave nach dem Zweiten Weltkrieg wurde er für jeden im Supermarkt zugänglich. Ab dann wurde er massenhaft konsumiert, unabhängig von Qualität oder Geschmack. Im Rahmen der Second Wave dominierten Ketten wie Starbucks und Coffee To Go, auch bei uns in Deutschland. Ein Markt mit hohem Wettbewerb, wo Flavour alles war und ständig ein neues Kaffegetränk erfunden werden musste. Nun heißt es mit der Third Wave wieder zurück zu den Wurzeln. Bei der dritten Welle geht es darum, Kaffee wieder zum Qualitätsprodukt zu machen – vom Anbau über die Verarbeitung bis hin zum Rösten und zur Zubereitung zu Hause“, sagen die Experten vom „Happy Coffee“-Blog.

Zur Handarbeit beim Filtern passt es, sich dabei bewusst zu werden, was Kaffee überhaupt ist, wo er herkommt und wie und von wem er angebaut wird. Hierfür bietet es sich an, die Bohnen bei Röstereien zu erstehen, die im Direktvertrieb arbeiten, die wahrscheinlich fairste Methode des Kaffeehandels. Die jeweiligen Bauern aus den Anbaugebieten liefern ihre Ware ohne Zwischenstation an den Röster und werden dafür bezahlt. Das öffnet die Bühne für eine ganze Menge besonderer Bohnen, Regionen der Welt und Aromen ohne Ende, die von der Pour-Over-Methode besser nicht rausgekitzelt werden könnten.

mw







Ein Gegenentwurf zum schnelllebigen Kaffee unterwegs ist die klassische Handbrühweise, mittlerweile „Pour Over“ genannt und verantwortlich für feine Heißgetränke. Foto: Pixabay



Für die beste Bohne

Des guten Kaffees Ausstattung

In den Filter kommt das Kaffeemehl, am besten frisch gemahlen, und dann gießt man 92 bis 95 Grad heißes Wasser mit Bedacht darüber – der Kaffee extrahiert so langsam und schonend. Das Rüstzeug für einen guten „Pour Over“:

-  frische Kaffeebohnen, am besten als Filterröstung
-  Kaffeemühle mit einstellbarem Mahlwerk
-  Handfilter und Kaffeekanne
-  Filterpapier passend zum Handfilter
-  Wasserkessel zum langsamen und genauen Aufgießen
-  bei Bedarf eine Küchenwaage zum Einhalten der richtigen Portionsgröße Kaffeemehl



Festlich schlemmen

NEU! Jetzt jeden Sonntag:

Langschläferfrühstück

von 6.30 bis 12 Uhr für 19 € pro Person.*

...am 1. und 2. Weihnachtsfeiertag:

Weihnachtslunchbuffet

von 11.30 bis 14.30 Uhr für 40 € pro Person.*

Inklusive Aperitif, Kaffeespezialitäten, Tee, Säften und kostenfreiem Parken.

*Kinder bis 6 Jahre sind kostenfrei dabei, Kinder von 7 bis 14 Jahren zahlen 1 € pro Lebensjahr.

Maritim Hotel Darmstadt

Rheinstraße 105 · 64295 Darmstadt · Telefon 06151 878-0
info.dar@maritim.de · www.maritim.de

Betriebsstätte der Maritim Hotelgesellschaft mbH · Herforder Straße 2 · 32105 Bad Salzuflen

Ein Herz für Leber und Lunge?



Der Lammershof im Odenwald hält eine eigene Bisonherde, das Fleisch zählt zu den großen Attraktionen des Betriebs. Für die Verarbeitung werden die frei umherziehenden Tiere auf der Weide geschossen und dann im Schlachthof verarbeitet.

Foto: Lammershof

Darf es ein Stück Lunge oder Hirn sein? Viele Deutsche würden auf diese Frage vermutlich entsetzt mit nein antworten.

Während der Verzehr von Fleisch nach wie vor hoch im Kurs steht, sieht es bei Innereien anders aus. Laut dem von der Heinrich-Böll-Stiftung herausgegebenen Fleischatlas ab 1984 im Schnitt jeder Deutsche noch 1,5 Kilogramm Innereien. Bis in die heutige Zeit sei die Menge auf 150 Gramm gesunken – ein Rückgang um 90 Prozent. Dagegen sei der Fleischkonsum in derselben Zeitperiode lediglich um zehn Prozent zurückgegangen.

Zwar gibt es nach wie vor Gourmets, die Lunge, Magen, Hirn, Niere und Co. als Delikatesse schätzen, viele Menschen ekeln sich jedoch heutzutage vor dem Verzehr von Innereien. Dieser Kulturwandel hat laut dem Fleischatlas unter anderem damit zu tun, dass viele Gerichte aus Innereien, wie etwa Rindernieren, Arme-Leute-Essen gewesen seien, die durch sinkende Fleischpreise bei gestiegenen Einkommen an Attraktivität verloren hätten.

Innereien sind auf dem Teller nicht mehr sehr beliebt, aber es gibt Gegentrends

Innereien werden immer weniger gegessen

Dass sich im Laufe der Generationen ein Geschmackswechsel bei den Menschen eingestellt hat, kann auch Maik Rosenheinrich bestätigen. Er ist Chefkoch beim Lammershof in Löhrbach im Odenwald. „Innereien gehen immer weniger“, weiß er zu berichten. „Die Älteren haben es als Kinder nicht gern gegessen, viele Jüngere kennen das als Gericht schon gar nicht mehr.“ Der Lammershof ist zugleich ein Bisonhof. Die gewaltigen, aus den Prärien



Chaussee
HOTEL · BRASSERIE

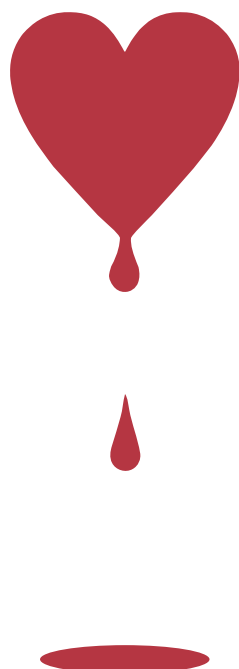
Wir laden ein zum Abendessen!

Genießen Sie in gemütlichem Ambiente unsere mit Liebe zubereiteten Köstlichkeiten. Unsere Brasserie Chaussee bietet Ihnen Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, sowie **NEU** Abendessen.

Di - So ab 9 Uhr · Mo ab 17:30 Uhr.

Wir bitten um Reservierung. *Ihr Chaussee-Team*

Tannenstraße 3 • 64342 Seeheim-Jugenheim
Telefon: 06257 / 86 86 86 • www.chaussee.de



Was essen Sie an Weihnachten?

GANS TO GO am 25. & 26.12.

MEAT & MORE
hamm
METZGEREI
Echte Metzger seit 1899

Vielleicht Würstchen, Wildschwein, Lamm, Reh, Braten, Fondue? Oder mal ganz anders: Dry Aged T-Bone Steak, Iberico oder Wagyu? Bestellen Sie bequem Ihr Fleisch in einer unserer Filialen.

Feldstraße 10 • 64347 Griesheim • 06155/8390-0 • hamm-hamm.de



Genießen Sie auch **den Winter über** unser leckeres Softeis / Frozen Yoghurt - **über 30** verschiedene Toppings!

MIO BAR

Hans-Karl-Platz / Am Markt 1
64347 Griesheim



Öffnungszeiten:

Montag - Ruhetag
Dienstag - Donnerstag 9.00 - 20.00 Uhr
Freitag 9.00 - 24.00 Uhr
Samstag 17.00 - 24.00 Uhr
Sonntag 12.00 - 22.00 Uhr

Nordamerikas stammenden Tiere können sich dort auf dem 45 Hektar großen Gelände frei bewegen. Ihr Fleisch gehört zu den Attraktionen in dem Hotel- und Gaststättenbetrieb. Neben Bisons umfasst der Tierbestand auch Galloway-Rinder und Hirsche. Maik Rosenheinrich legt großen Wert darauf, soviel wie möglich vom Tier zu verbrauchen. „Wir dürfen aus Gründen des Artenschutzes einen Bison pro Monat schlachten.“ Das Fleisch reicht in der Regel, ist es jedoch verbraucht, werde nichts hinzugekauft, so der Koch.

Idealismus hat Grenzen

Für alle Produkte des Hofes gelte das allerdings nicht, gibt er offen zu. „Am Ende sind wir auch ein Betrieb, der Geld erwirtschaften muss.“ Deswegen kommen auch nicht alle Gerichte auf die Karte, die machbar wären, darunter etwa Milzschnitten, Lungengerichte oder Kutteln. „Der Aufwand dafür lohnt sich leider nicht, diese Produkte sind nur sehr schwierig unter die Leute zu bringen.“ Anders sehe es hingegen bei Zunge, Herz oder Leber der Prärietiere aus, die seien durchaus gefragt. „Bei Galloway-Rindern verkaufen sich außerdem Nieren gut.“ Auf dem Teller landen diese Tierbestandteile beispielsweise als Bisonleberknödel, Herzragout oder Zunge, gekocht mit Meerrettich und Bratkartoffeln. „Niere wird gerne süß-sauer oder mit Senfsoße gegessen.“ Bei anderen Produkten, etwa dem Gemüse, legt der Betrieb zwar auch Wert auf regionale Produkte, aber auch das sei nicht immer zu leisten. „Wir brauchen eine gewisse Masse, die wir nicht immer von lokalen Anbietern bekommen können.“ Es wäre „Augenwischerei“, das zu leugnen. Er ist jedoch froh, dass es wieder mehr Bauernmärkte in der Re-

gion gibt. „Die waren schon fast verschwunden.“

Reine Kopfsache

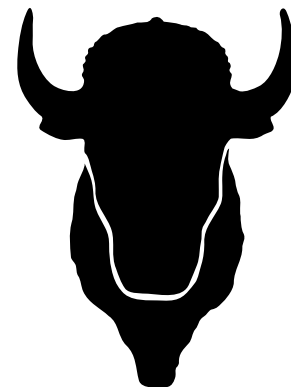
Der Verzehr von Innereien sei Kopfsache, so Maik Rosenheinrich. „Stierhoden zum Beispiel schmecken gut. Genau so Kuheuter, Kalbshirn oder Kalbsbries.“ Dasselbe gelte für das Herz. „Das ist reines Muskelfleisch.“ Viele klassische Köche würden noch solche Rezepte kennen, bei moderner Fusions-Küche würden sie jedoch unter den Tisch fallen. Inzwischen gibt es Gegentrends wie etwa die „Nose-to-Tail-Küche“, die mit modernen Gerichten mit Innereien für den vollständigen Verzehr eines Tieres werben – erst dann solle wieder ein Tier getötet werden, so der Ansatz. Maik Rosenheinrich ist skeptisch. „Es klingt gut, aber für viele Betriebe ist das nicht zu leisten. Viele werben damit, kaufen aber trotzdem dazu.“

Ein weiteres Problem sieht Rosenheinrich im industriellen Schlachtbetrieb. Für kleinere Metzgereien sei es früher sinnvoll gewesen, das Tier komplett zu verarbeiten: „Alles, was ich verwenden kann, ist bares Geld“, erklärt Rosenheinrich. „Heute kriegen viele Metzgereien ihre Ware vom Schlachthof. Dort werden Innereien weggeworfen oder zu Tierfutter verarbeitet, weil sich der Aufwand der Bearbeitung für Großbetriebe nicht lohnt.“ Eine Entwicklung, die er sehr bedauert. „Das Tier sollte nicht sterben, damit es zur Hälfte weggeworfen wird.“ Zunehmend weniger würden heutzutage die Köche ihr Fleisch selbst zerlegen, kritisiert Rosenheinrich. „Das lernen die Köche immer seltener.“ Er würde sich eine Abkehr von der industriellen Fleischproduktion wünschen, die oft auf qualitativ minderwertige Masse setze und mit auf Rentabilität gezüchteten Tieren arbeite. Er verweist auf schnell hochgezogene Schweine, deren Fleisch labberig und wässrig schmecke. „Das hat nichts mehr mit richtigem Schweinefleisch zu tun.“ Allerdings steht er auch Biosiegeln skeptisch gegenüber, mit denen inzwischen auch im Großhandel geworben wird. „Wenn ich Bio will, gehe ich zum örtlichen Metzger.“



Herz, Zunge und Bäckchen, wie hier vom Lammershof, sind heutzutage nicht mehr etwas für Jedermann. Viele Menschen mögen keine Innereien.

Foto: Lammershof



Geleitcafé
in Griesheim

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Geleitcafé am Kreuz
Jean-Bernard-Platz / Groß-Gerauer Straße
Tel. 0 61 55 – 66 73 35

HOCHWERTIGE MARKEN - KÜCHEN

DIE KÜCHENAGENTUR

Planung
Lieferung
Montage
inkl. Anschlüsse

Wir sind umgezogen!

Die Küchenagentur GmbH
Waldeckerstraße 4
64546 Mörfelden-Walldorf
Tel. 0 61 50 / 5 27 70
info@die-kuechenagentur.de

Auf Wunsch übernehmen wir Renovierungsarbeiten Ihrer Küche inkl. Demontage der alten Küche!

Alles aus einer Hand!

REWE
Michael Weisbrod
Dein Markt

**Dein REWE
Deine Frische
Deine Auswahl**

Bei uns findest du leckere Produkte für dein Weihnachtsfest.

Oberndorfer Str. 111, 64347 Griesheim • Pallaswiesen 70-72, 64293 Darmstadt • Eberstädter Str. 94, 64319 Pfungstadt

Für dich geöffnet:
Montag – Samstag von 7 bis 22 Uhr

Die REWE-App
Alle Angebote immer dabei.

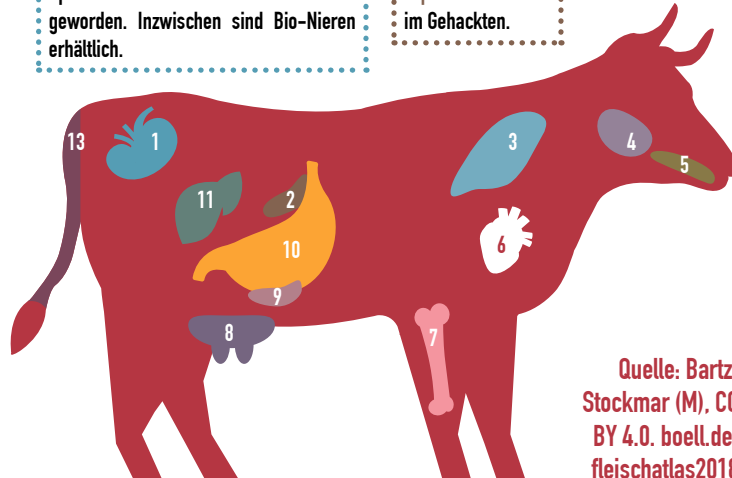
Eine Frage des Preises

Wie ein Tier verarbeitet wird,
entscheidet auch der Markt

1 Rindernieren waren Arme-Leute-Essen, Schweinenieren sind durch das Speichern von Schadstoffen unbeliebt geworden. Inzwischen sind Bio-Nieren erhältlich.

2 Der aromatische Nieren- oder Herzapfen landet meist im Gehackten.

3 Aus der Lunge vom Rind wird Suppe und Haschee, als Zutat kommt sie in Blut-, Leber- und Lungenwurst.



4 Rinderbacken werden geschmort oder für einen Fond, als Curry oder in Rotweinsauce genommen. Schweinebacken waren gepökelt zu Sauerkraut oder Grünkohl beliebt.

5 Rinderzunge gibt es als Aufschnitt oder gekocht, und sie ist Zutat in Leberwurst und Sülzen. Schweinezunge ergibt Zungenwurst und ist in Süddeutschland noch frisch oder gepökelt zu haben.

Quelle: Bartz/
Stockmar (M), CC
BY 4.0. boell.de/
fleischatlas2018

6 Rinderherzen eignen sich zum Kurzbraten, Schweineherzen werden sauer oder als Ragout zubereitet, Hühnerherzen in Eintöpfen und ebenfalls Ragouts.

Das Bekenntnis zum örtlichen Metzger von Lammershof-Koch Maik Rosenheinrich (siehe Artikel: „Ein Herz für Leber und Lunge“) dürfte Constantin Peter freuen. Der Metzger betreibt in Jugenheim einen Betrieb, der sich seit Generationen in Familienbesitz befindet. Das bestimmte Produkte wie Innereien weniger nachgefragt werden, kann er aus eigener Erfahrung bestätigen. Sie seien zwar immer wieder mal gefragt, aber es werde weniger. Ein sehr spezielles Gericht sei beispielsweise Lungengulasch. „Das Gewebe ist knorpelig, das muss man schon mögen“, so Constantin Peter. Überhaupt nicht mehr verarbeitet werde Schweinehirn. „Viele ekeln sich bei der Vorstellung, Hirn zu essen, dabei ist das gar nichts schlimmes. Es ist ein weiches, stark eiweißhaltiges Gewebe – eigentlich ein gutes Produkt, das in Gelbwurst verarbeitet wurde. Deswegen nannte man sie früher auch Hirnwurst.“ Ebenso wie Maik Rosenheinrich bricht er eine

Lanze für Stierhoden. „Sie lassen sich panieren und wie ein Schnitzel zubereiten und sie schmecken auch wie ein mildes Schnitzel.“

Den Slogan „Nose-to-Tail“ hält Constantin Peter eher für einen guten Marketing-Gag. „Das kommt gut an, aber zu warten, bis ein Tier vollständig verarbeitet ist, können sich viele Betriebe nicht leisten.“ Die Art und Weise, wie Tiere verarbeitet werden, ist in einer Marktwirtschaft immer auch eine Kosten- und damit eine Preisfrage. Viele Verbraucher unterschätzen laut Constantin Peter den Aufwand, der mit der Aufzucht eines Tieres verbunden ist und der sich dann im Preis für das Rinderfilet niederschlägt.

Die hohen Preise sind einer der Gründe, weshalb hierzulande auch keine Därme mehr aus der EU für die Wurstproduktion eingesetzt werden. „Sie sind zu teuer und im Vergleich mit Produkten aus

RESTAURANT

ROSMARIN

griechisch | mediterrane moderne esskultur

Wilhelm-Leuschner-Str. 203 | 64347 Griesheim | Tel. 0 61 55 / 825 55 41
info@restaurant-rosmarin-da-griesheim.de | www.restaurant-rosmarin-da-griesheim.de
Öffnungszeiten: Dienstag - Samstag 17.30 - 23 Uhr | Sonntag & Feiertage 11.30 - 22 Uhr

**WEIHNACHTEN
SIND WIR FÜR SIE DA:**

24.12.2022 geschlossen

25. + 26.12.2022 11.30 - 22.00 Uhr
durchgehend warme Küche (à la carte)

Reservieren Sie rechtzeitig für Ihre Weihnachtsfeier!

SILVESTER EVENT

31.12.2022 19.00 - 02.00 UHR

4-GÄNGE MENÜ

Fisch | Fleisch | Vegetarisch | Käse | Dessert
inkl. Getränke (außer Spirituosen) Rotwein | Weißwein | Bier
alkoholfreie Getränke | Kaffee 99,00 €



Separater moderner Raum
für Ihre Feiern
(Geburtstag, Hochzeit,
Taufe, Weihnachten)



Vegetarische Vorspeisen



7 Aus dem **Mark** der großen **Knochen** entsteht eine kräftige Brühe, und Mark mit Semmelbrüseln kann zu Suppenklößchen werden.

8 Regionalgerichte wie „Fränkische Schnickerli“ in Soße oder panierte „Berliner Schnitzel“ basieren auf **Euter**.

9 **Saum-** oder **Kronfleisch**, das Zwerchfell des Rindes, wird als Suppenfleisch oder Gulasch verwendet und ist auf Brot ein traditionelles bayerisches Mittagessen.

10 **Kutteln**, der Pansen vom Rind, war in Baden beliebt, gebraten, mit Essig abgelöscht und in Brühe gekocht. Pansensuppe heißt in türkischen Imbissen **Iskembe Çorbası**.

11 Rinds-, Schweine- und Hühnerleber werden gebraten oder kommen in Ragouts, Terrinen und Pasteten.

12 Schweinehirn gehörte in Bregen-, Gelb- und Zervelatwurst, ist heute kennzeichnungs-pflichtig und wird kaum noch verwendet.

13 Ochsenchwanzsuppe ist noch recht bekannt. Schweineschwänze landen in Brühen oder Sülzen und eignen sich als Grillgut.

14 Verschiedene **Schweinedärme** umhüllen Brat-, Bock- und Weißwürste, Blut- und Leberwurst.

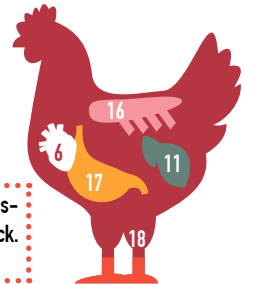
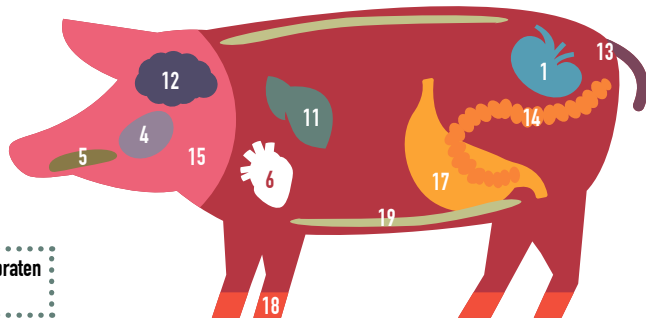
15 Der **Schweinekopf** war früher der Blickfang am Buffet. Das feine, feste Fleisch landet heute in Sülze oder Leberwurst. Schweineohren kann man grillen.

19 **Speckschwarten** vom Schwein dienen zum Einfetten von Pfannen. Der Speck als Fett zwischen Haut und Muskeln ist als Frühstücks-„Bacon“ beliebt. Ein Brotaufstrich aus Haut ist Griebenschmalz mit Zwiebeln und Äpfeln.

16 Ein Drittel bleibt vom Huhn nach dem Herausschneiden von Brust, Keulen und Flügeln übrig; aus der **Karkasse** kann eine kräftige Hühnersuppe entstehen.

17 In der Pfalz dient der **Saumagen** als Kraftspeise. **Hühnermägen** kommen meist in Suppen und Ragouts.

18 **Schweinefüße** kommen in die Suppe oder werden wie Eisbein gepöckelt. **Hühnerfüße** geben Suppen mehr Geschmack. Frittiert als Knabberer sind sie in Deutschland noch selten.



anderen Ländern von schlechterer Qualität“, so Constantin Peter. Stattdessen dominierten Waren aus Südamerika, China oder der Türkei den Markt. Dabei ist Deutschland ein Hotspot in Sachen Wurstverbrauch und daher auf Därme angewiesen. „Wir sind Wurstweltmeister“, erklärt Constantin Peter schmunzelnd. „Bei uns gibt es 1500 Sorten.“ Der Rinder-Mitteldarm eigne sich etwa hervorragend für Salami- oder Leberwurst.“ Der Blinddarm – auch Butte genannt – für Hausmacher Wurst. Blutwurst und Schwartenmagen sind auch nicht mehr jedermanns Sache, kommen laut dem Metzger aber durchaus bei jungen KonsumentInnen an. „Wenn sie denn gut gemacht sind.“ Der Großhandel setze jedoch vor allem auf günstige Produkte.

Sorgen bereitet ihm, dass immer mehr kleine Metzgereien schließen

– und er kritisiert in diesem Zusammenhang die behördlichen Auflagen, die viele kleine Betriebe kaum mehr erfüllen könnten. Das führe zu einer zunehmenden Zentralisierung der Schlachtung in immer weniger Großbetrieben. Auch in seinem Betrieb werden die Tiere bereits seit über 30 Jahren nicht mehr selbst geschlachtet. Zeit- und personalaufwendig sei die Schlachtung, die damals neuen EU-Verordnungen seien nicht mehr umsetzbar gewesen, so Peter. Er bezieht sein Fleisch von Schlachthöfen aus Trebur und Brensbach.

Der Metzger würde sich ein besseres Verständnis für die Fleischproduktion wünschen. „Die Leute wollen Nachhaltigkeit und dass es den Tieren gut geht, aber den doppelten Preis wollen sie dafür nicht bezahlen.“ Das sei auch jetzt in der Krise zu spüren. Da werde am Essen wieder gespart. „Die Reise und das neue Handy gehen offenbar vor.“ ps

Nachhaltigkeit.

Regionalität.

Leidenschaft.

Ihr guter...

Liebig

Backhandwerk seit 1905.

Tradition.

Handwerk



Gemüse soweit wie möglich im Ganzen zu verzehren und dabei Türen zu neuen Genusswelten aufzustoßen, das sind Ziel und Ansatz von „Leaf-to-root“.

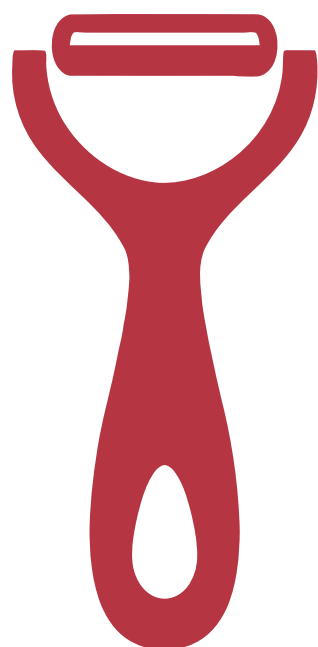
Foto: Pixabay

Vergangenes Jahr habe ich an ähnlicher Stelle im Heft etwas überspitzt Gräben ausgemacht und angeprangert. Gräben zwischen den radikalen Verfechtern des auf offenen Flammen gebrutzelten, archaischen Fleischkonsums der Klischeemännerwelt und ihren Kontrahenten aus dem Sektor des weltverbessernden, freudlosen Verzichts beim leidvollen Kauen ungewürzten Rohgemüses. Wie schon erwähnt, es war überspitzt. Und doch stoße ich in meinem kulinarischen Altersfortschritt immer wieder auf tatsächliche Vorurteile am täglichen Kochtopf oder dem Restaurantteller. Deshalb hier eine weitere Folge meines Plädoyers für die Vielfalt in der Essenswelt – und natürlich auch in der Gesellschaft, aber das sollte selbstverständlich sein. Die moderne Gemüseküche ist heute längst keine Verzichtssache mehr und hält Unmengen spannender Ansätze bereit, oft mit ehrenhaften Motiven. Einer davon ist das Zubereiten und Verzehren von allen Teilen der Pflanze, soweit das möglich und essbar ist. Analog zum „Nose-to-tail“-Prinzip beim Verarbeiten und Verzehren von Fleisch („Nose-to-tail“ = „von der Nase bis zum Schwanz“, sinnbildlich für „das ganze Tier“), sprechen

Die Renaissance der Schale

Wie aus vermeintlichem Abfall ein Genuss wird – das „Leaf-to-root“-Prinzip

Köche und Genießer von „Leaf-to-root“, also „vom Blatt bis zur Wurzel“. Damit ist das vollständige Verwerten von Gemüse gemeint. Die Idee zum Projekt und dessen Startschuss wird der Schweizer Journalistin und langjährigen Food-Bloggerin Esther Kern zugeschrieben, die 2014 anfang sich damit zu beschäftigen, warum etwa Karottengrün meist weggeworfen wird. Sicher, lässt man es an der Möhre dran, wird diese schneller weich und schlabbrig, weil das Grün die eigentliche Pflanze ist und die



UNSERE LOUNGE
FÜR IHRE FEIER

Planen Sie Ihre Weihnachtsfeier oder Ihr Firmen-Event bei uns! Catering von Roberto Lombardi und seinem Finestre-Team

**Ab 20 bis 200 Personen
Sprechen Sie uns einfach an!**

06150 8300488 roberto.lombardi@finestre.de
Brunnenweg 9, 64331 Weiterstadt

finestre
RESTAURANT & LOUNGE

WEITERSTADTPARK

Ab sofort,
bieten wir Gänse und Enten aus Freilandhaltung!

Vorbestellungen bitte telefonisch unter
06158 / 71409

Ihre Familie Manke
Ernst-Ludwig-Straße 58
64560 Riedstadt-Wolfskehlen

Gehobene regionale und nachhaltige Küche in historischem Ambiente

**Die Kirchmühle
Pfungstadt**

- À la Carte
- Weihnachts- und Familienfeiern
- Bierbraukurse
- Bockbieranstich
- Mini Weihnachtsmarkt an allen Adventswochenenden

Tel. 06157 8018250
Mail@diekirchmuehle.de
www.dieKirchmuehle.de
Kirchstraße 31, 64319 Pfungstadt

anhängende Karotte die Wurzel. Ist diese aus der Erde ausgegraben, zieht das Kraut sich Wasser aus der Möhre und diese geht ein. Kleiner Exkurs, trotzdem gibt es Rezepte, in denen das Karottengrün Verwendung findet (etwa als Pesto), ebenso wie andere ungewöhnliche Gemüse-teile, die von kreativen wie auch eher traditionell ausge-richteten SpitzenköchInnen in kulinarische Höhepunkte verwandelt wurden. Kern sammelte diese Rezepte, ver-einte sie 2016 in einem preisgekrönten Kochbuch und ein Trend war geboren.

Die Herangehensweise an diese spannende und manchmal im Kopf herausfordernde Art zu kochen ist nicht immer zwingend exotisch. Auf ihrem Blog beschreibt Kern, wie man das Umami-Potential von Gemüseresten weckt, statt sie auf den Kompost zu werfen. Schalen eignen sich hierzu laut dem Züricher Koch Jann M. Hoffmann perfekt, um eine Brühe mit Power herzustellen. Dafür werden Schalen und Abschnitte, etwa von Karotten, Lauch, Knollensellerie und Zwiebeln, erst im Ofen geröstet und anschließend ge-meinsam mit Pilzen, Ingwer sowie Knoblauch aufgekocht. Für noch mehr Kraft gibt man nach dem Passieren zusätz-lich Misopaste und Sojasauce hinzu – krasser Geschmack ohne Abfall.

Schaut man weiter auf die Rezeptsammlung und traut sich das Ausprobieren, dann hält die „Leaf-to-root“-Welt tolle Rezepte parat, die alleine schon mit ihrem ungewöhn-lichen Anstrich zum Nachkochen einladen. Da wäre etwa ein Salat aus der Schale der Wassermelone, ursprünglich aus China stammend, wo laut Kern die Rezeptur bei den Menschen auf dem Land noch sehr weit verbreitet sei. Für

den Salat schneidet man die hellgrüne Rinde der Wassermelone in feine Streifen (die dunkelgrüne äußere Schale ist nicht essbar), salzt sie ordentlich ein und lässt sie zu-nächst stehen. Ähnlich wie beim Vorbereiten von Auberginen, entzieht das Salz dem Gemüse das Wasser und es verliert dadurch seine zähe Textur. Danach mischt man die Schalenstreifen der Melone mit dem gewünschten Salatdressing, simpel und super. So ist „Leaf-to-root“ vor allem eine Philosophie gegen das Verschwenden, ein Ver-meiden von vermeidbarem Abfall, aus dem am Ende noch ein Genuss wird, mit dem man jahrelang nicht gerechnet hat, zumindest in meinem Fall als jemand, der am Herd Energie und Inspiration findet, ohne verbissen zu sein.

Trotz aller guten Ansätze von Bewegungen wie „Leaf-to-root“ oder „Nose-to-tail“ für mehr Nachhaltigkeit im Alltagsleben und dem respektvollen Umgang mit Nahrungs-mitteln, hat es am meisten doch jeder selbst mit seinem Verhalten in der Hand, so wenig wie möglich zu verschwenden und Abfälle zu vermeiden, die nicht sein müssen. Kauft immer nur das ein, was ihr auch wirklich essen könnt – und bleibt vielfältig, es lohnt sich. mw

Was ist Müll, was nicht?

Damit die ganzheitliche Pflanzenküche auch schmeckt

Beim Anwenden und Ausprobieren des „Leaf-to-root“-Ansatzes gibt es vor allem beim Einkauf ein paar Dinge zu beachten, um auch nur tatsächlich Essbares auf die Teller zu bringen.

- **Konsistenz:** Sind Schalen dick und ledrig, macht das beim Essen keinen Spaß, trotz allem lobenswerten Ansatz, ebenso wie holzige und feste Strünke. Ist beides weich und zart, dann wirds was mit dem Genuss.
- **Frische:** Schalen, Blätter und Grün sollte man möglichst schnell nach dem Ein-kauf verarbeiten, denn Frische ist auch hier das A und O für guten Geschmack. Wichtig zu wissen: das Äußere von Obst und Gemüse verdirbt meistens als Erstes.
- **Genießbarkeit:** Zunächst sollte man sich stets an erprobte Rezepte halten, da die Genießbarkeit verschiedener Wurzeln, Strünke und dergleichen wissen-schaftlich oft noch nicht geklärt ist, weil schlicht Daten fehlen. Auch der Anbau-ort kann entscheidend sein, was Umweltrückstände auf den Außenseiten der Gemüse betrifft.
- **Nicht genießbar und teils giftig:** Rhabarberblätter, Stängel, Strunk und grüne Stellen von Tomaten, grüne Stellen und Triebe von Kartoffeln. mw/red

Wir haben das passende
und frische Gemüse
für Ihr Wintergericht.

Feldsalat | Rotkohl | Grünkohl | Wirsing

Feldmann's Hofladen

Frisches Gemüse, Salate
Zwiebeln, Kartoffeln
aus eigenem Anbau
Eier und Obst der Saison



Klaus Feldmann

Wiesenhof, Pferchweg
64347 Griesheim
Telefon: 06155/77819
Fax: 06155/877222

Am Dornbusch 4
Weiterstadt



Telefon:
06151-8606060

Frisches vom Grill!
Abends „All you can eat“

Öffnungszeiten: Di.-Do. 11.30 - 14.30 & 17.30 - 22.30 Uhr
Fr., Sa. & So. 11.30 - 22.30 Uhr
Montag Ruhetag

Happy Hour: Fr. bis So. 15.00 - 17.00 Uhr

Teststation vor Ort für Schnelltest + PCR-Test

Jetzt online reservieren: www.asienpalast-in-weiterstadt.de

Catering for all Events



Jambo African Dishes

Best Foodtrucks in Town

Öffnungszeiten:
Dienstag, Mittwoch + Donnerstag
12.00–13.30 Uhr



Telekom City
Mina-Rees-Str. 10
Darmstadt



☎ +49 1734032274

✉ info@jamboafricandishes.com

🌐 www.jamboafricandishes.com

Das Besondere im Gewöhnlichen

Wie ein Bewusstsein für das Drumherum
neue Geschmäcke erschließt



Am Rande des Felds
wartet manche Aromatik.

Foto: Pixabay

Was unsere Vorfahren oft konnten, ja können mussten, war die Kunst, potentielle Delikatessen von Un-

kraut zu unterscheiden. Heute gibt es Menschen, die das wieder und vielleicht immer noch können – und es lohnt sich von solchen Köchen zu lernen, denn der Genussreichtum lässt dieses Wohlgefühl im Körper zurück, das man nur hat, wenn man sich

bewusst wird, was für einen Treffer man gelandet hat. Eines der ersten Wildkräuter im Frühjahr – und vor allem im Morgennebel von Feld und Flur zu finden – ist der Ackerheller. Ihn zeichnet ein leichtes Knoblaucharoma aus. Intensiv süßlich und irgendwie anders als erwartet wird es mit dem guten alten Waldmeister – wenn man ihn leicht antrocknet statt frisch verarbeitet. Die Natur vor der Haustür kann eine ganze Speisekammer sein und mit ihrer Aromatik eine Unverwechselbarkeit

REGIONAL UND NACHHALTIG

Unser Herz schlägt für unsere Heimat und die Umwelt.

Wir lieben regionale Produkte! Kleine Betriebe, Erzeuger oder Manufakturen aus der Umgebung schonen durch kurze Transportwege direkt in unsere Märkte das Klima und sind echte Schätze für den ländlichen Raum. Daher finden Sie viele von ihnen auch in unseren Regalen.

♥ **Aus dem Odenwald:** Molkerei Hüttenthal, Metzgerei Rebscher, Hofladen Hartmann, Caffè des Amis, Eberhardt Schokolade etc.

♥ **Von der Bergstraße:** Imkerei Schemel, Red Code Coffee Roasters

♥ **Außerdem:** Heiping Kaffee, Geflügelhof Schnitzspan-Schmitt uvm.

Nachhaltigkeit wird bei uns großgeschrieben! Ob wiederverwendbare Netze für Obst und Gemüse, REBOWL-Mehrwegschalen und RECUP-Becher für den Snack to go oder lose Lebensmittel in Bioqualität am ecoterra-Unverpackt-Regal in Griesheim – greifen Sie auf unsere plastikfreien Alternativen zurück und bringen die Umwelt zum Lächeln.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



in der Küche herstellen. Ob Triebe, Kapseln, Blätter, Blüten und Kräuter, die man fast vergessen hatte. Die Süddeutsche Zeitung sprach in einem Artikel aus dem Sommer mit einem der Sterneköche, der das meiste botanische Wissen seiner Zunft über die Jahre erworben haben dürfte. Andree Köthe ist fast jeden Tag am frühen Morgen unterwegs, um seine Entdeckungen zu machen. Im Artikel erzählt er von spannenden Dingen, unter anderem von am Feldrand stehengebliebenem, letztjährigen Lauch, der von der Mitte her neu nach oben austreibt, um seine Blüten zu bilden. Den Stil kann man schälen und wie Spargel verwenden, ebenso wie der grüne Strunk des japanischen Knöterichs die Säure des Rhabarbers nachahmt und die Blüten der Scheinquitte nach Marzipan schmecken.

Um der gemüsezentrierten Küche einen zutiefst aromatischen Geschmack mitzugeben, als bewusster Gegenpart zur leichten Feinheit des frisch gegarten, ist eine weitere, uralte Technik im Spiel: die Fermentation, also das kontrollierte Vergähren. Hiermit lässt sich Umami erzeugen, der vor allem in Japan verehrte fünfte Geschmack.

Besonderes kreieren, ohne dabei die Exotik und tausende Kilometer gereiste Ware verarbeiten zu müssen – das liegt sehr nahe, wenn man die Augen offen hat und wissbegierig ist, was die Natur um einen herum alles hergibt. Eine Aufgabe, der es sich nachzugehen lohnt, nicht nur wegen der Nachhaltigkeit, es ist einfach wahnsinnig spannend. mw

Topf statt Tonne

Richtig gut: Reste-Rezepte

Wieder mehr als geplant eingekauft und im Kühlschrank lagern bereits einige Reste der letzten Mahlzeiten? Angesichts von stets prall gefüllten Regalen fällt es besonders leicht, das eine oder andere angefangene oder gerade abgelaufene Paket zu entsorgen. Eine faule Stelle in der Birne und schon ist sie reif für den Müll?

Die Zahlen sind ernüchternd: Allein in der EU wurden 2021 mehr Lebensmittel weggeworfen als importiert, ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel werden, laut der britischen Wohltätigkeitsorganisation „Global Feedback“, verschwendet oder weggeworfen. Dabei sind die Endverbraucher nicht unerheblich beteiligt: Von den 10,9 Tonnen weggeworfenen Lebensmitteln haben private Haushalte einen Anteil von 6,5 Tonnen. Das macht 78 Kilogramm pro Verbraucher.

Das muss nicht sein. Viele Reste können noch sehr gut verarbeitet und lecker kombiniert werden. Beispiele gefällig? Überreife Bananen kommen in einen Bananenkuchen, Obstreste wandern in einen Smoothie, altbackenes Brot kann noch zu einer knusprigen Bruschetta aufsteigen, Fleischreste wandern in einen Wrap, Gemüsereste ergeben herrliche pürierte Suppen, Zitronenschalen können zu Zesten verarbeitet werden...

Mit etwas Kreativität lässt sich kochend zaubern. Und wenn einem nix einfällt, helfen Online-Rezeptdatenbanken weiter. Guten Appetit beim Verarbeiten - Sparen kann so lecker sein. sas



pantera
DELIFOOD

Griechenland kulinarisch entdecken

Entdecken Sie mit aus einer speziell ausgewählten Auswahl an griechischen Lebensmitteln, die kulinarische Vielfalt, die Griechenland zu bieten hat. Genießen Sie die Einzigartigkeit der mediterranen Produkte, die wir persönlich für Sie ausgesucht haben.

Wir, das Pantera Delifood Team freuen uns immer wieder auf neue Gesichter und Bekanntschaften und heißen Sie Willkommen. Es bereitet uns große Freude auf jeden Besucher einzeln einzugehen, unsere Produkte vorzustellen (je nach Wunsch), um somit unseren Besuchern Qualität und Zufriedenheit garantieren zu können. Unser Ziel ist es, unseren Besuchern dasselbe Gefühl zu verleihen, welches sie in Ihrem Sommerurlaub spürten.

Ein sehr wichtiger Punkt für uns, ist es auch kleinere Unternehmen aus allen Regionen Griechenlands zu unterstützen, die nach traditioneller Art beliebte und bekannte Produkte des bestimmten Ortsteils herstellen. Natürlich führen wir auch klassische, traditionelle Marken von bekannten Herstellern, deren Kreationen seit Jahrzehnten eine große Rolle in den griechischen Küchen spielen.



Nutze die Gelegenheit und erhalte als **Kennlern-Angebot** einen

20% Rabattcode:
WILLKOMMEN

welchen du online auf www.panteradelifood.de einlösen kannst oder auch vor Ort.

Wir freuen uns auf dich!

Gerhart-Hauptmann-Straße 18 | 64347 Griesheim | Tel.: 0 61 55 - 849 90 32 | www.panteradelifood.de

Finde uns auf Instagram oder Facebook, um über Angebote und Aktionen erfahren zu können.



Echte Handarbeit: Tobias Seitz fischt die Forellen selbst aus einem der Teiche.

Foto: Chlebnicek

Von der Räucherforelle bis zum Sushi – bei vielen Deutschen landet regelmäßig Fisch auf dem Teller. Laut einer

Statistik der Bundesanstalt für Land-

wirtschaft und Ernährung (BLE) lag der durchschnittliche Verzehr pro Kopf im vergangenen Jahr landesweit bei 12,7 Kilogramm. Das ist, hochgerechnet auf rund 84 Millionen Menschen, eine ganze Menge. Doch wo kommen unsere Speisefische eigentlich her? Der Selbstversorgungsgrad mit Fisch liegt in Deutschland, laut dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, nur bei rund 25 Prozent, der Rest wird aus dem Ausland, beispielsweise aus Dänemark importiert.

Die meisten „deutschen“ Fische stammen aus den Küstenregionen, beziehungsweise aus der Nord- und Ostsee. Egal also, ob nun ein solcher Fisch oder ein Exemplar aus dem Ausland – bis er in der hiesigen Region auf dem Teller im Restaurant oder im Supermarkt landet, muss er einige Kilometer zurücklegen. Welche Möglichkeiten hat man aber, wenn man es gerne etwas regionaler haben und hessischen Fisch genießen möchte? „Das ist gar nicht so einfach. Am besten wendet man sich an einen lokalen Züchter. Davon gibt es in Südhessen aber nicht mehr so viele“, berichtet Siegbert Seitz im Gespräch. Seitz betreibt gemeinsam mit seiner Familie seit über 20 Jahren auf einem idyllisch gelegenen Flecken Erde, direkt an der Wisper zwischen Lorch und Bad Schwalbach im Rheingau, eine eigene Forellenzucht. Der Betrieb der Familie Seitz ist einer von nur noch wenigen, der in Südhessen eigene Fische züchtet und verkauft. Die Gründe für die

Fangfrisch auf den Tisch

Echte Hessen: Über die Wisperforelle und Fisch aus der Region

abnehmende Zahl an Züchtern sind vielfältig. Zu preisgünstigerer Konkurrenz im Supermarkt, die lokalen Fischzüchtern das Leben erschwert, kommen auch ein hoher bürokratischer Aufwand und strenge Auflagen von diversen Behörden hinzu. Steigende Temperaturen, Corona und die Lage in Osteuropa tun zudem ihr Übriges. So günstig wie im Supermarkt könne auch seine Familie die Fische daher nicht anbieten, erklärt Seitz. Die haben dafür aber andere



GENIEßEN SIE TRADITIONELLE ITALIENISCHE KÜCHE IN FAMILIÄRER ATMOSPHÄRE

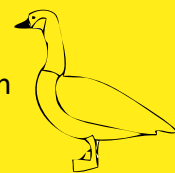
Abholung nach telef. Bestellung: DI.-SO. 11.30-14.30 Uhr und ab 17.30 Uhr, SA. ab 17.30 Uhr, MO. Ruhetag

Pizzeria Dolomiti - Da Toni • Telefon: 0 61 55 / 7 79 07
Wilhelm - Leuschner - Straße 91 • 64347 Griesheim

Liebe Gäste,

wir heißen Sie in unserem Lokal herzlich Willkommen und empfehlen Ihnen nachstehende Spezialitäten. Abholung oder Lieferservice ist nach wie vor möglich.

- ✓ Gänseschmalz und Brot
- ✓ Salat
- ✓ Ganze gefüllte Gans ... oder Gänsekeule
- ✓ Rotkohl
- ✓ hausgemachte Knödelvariationen
- ✓ Maronensoße
- ✓ Preiselbeeren



Zum Grundstein

Uff de Hessenaue
Feldstraße 14, Tel.: 0172 611 9778

BLEIBEN SIE GESUND!

Casa Algarve

Mediterrane Spezialitäten und deutsche Küche

**SERVICEKRÄFTE
GESUCHT!**

Wir bieten Räumlichkeiten für jeden Anlass:

- Nebenraum mit 20 bis 30 Sitzplätzen
- Kaminzimmer mit 40 bis 60 Sitzplätzen
- Große Freiterrasse für die warmen Tage

Auf Wunsch mit kompletten Menüs sowie Buffets oder Paella.

Die Gaststätte verfügt über barrierefreie Einrichtungen (Aufzug/WC).



Vereinsgaststätte St. Stephan | Südring 3 | 64347 Griesheim | Tel. 0 61 55 / 32 62
Öffnungszeiten: Di. bis Fr. 16.30 bis 24 Uhr | Sa. 11 bis 24 Uhr | So. 11 bis 22 Uhr | Mo. Ruhetag

Vorteile: Sie sind frisch und zeichnen sich durch ihren besonderen Geschmack aus. „Das Geheimnis dafür ist das Wasser, in dem unsere Fische leben. Das kommt direkt aus der Wisper“, erklärt er. Die Wisper führt auf ihren rund 30 Kilometern von der Quelle im Taunus bis zur Mündung in den Rhein sehr sauberes und mineralhaltiges Wasser, das durch die Gebirgslage zudem kühl und sauerstoffhaltig ist und sich damit perfekt für die Zucht der berühmten „Wisperforelle“ eignet. Über ein kleines Wehr gelangt das Wasser in die vielen Teiche der Anlage und wird in einem Durchlaufsystem anschließend wieder dem Fluss zugeführt. Die Fische können so in einer optimalen und natürlichen Umgebung aufwachsen. „Ein Fisch schmeckt immer auch nach dem Wasser und der Umgebung, in der er gelebt hat. Unsere Forellen brauchen gut zwei Jahre, bis sie ihr Schlachtgewicht erreicht haben. Sie werden bei uns nicht gemästet, wie in einer Aquakultur, sondern nur dann gefüttert, wenn sie es auch wirklich brauchen“, erklärt Seitz. Dass bei der Familie Seitz mit viel Leidenschaft gearbeitet und nicht einfach nur irgendein Massenprodukt hergestellt wird, schmeckt man nicht nur, man sieht es vor Ort auch überall: Vieles auf der Anlage hat er selbst zusammengebastelt und fast alles wird von ihm, seiner Frau Ute oder seinen Söhnen Tobias und Christopher in Handarbeit erledigt, angefangen bei der Aufzucht der Brut, bis hin zum Räuchern der Forellen in den hauseigenen Räucheröfen. „Wenn Leute bei uns auf den Hof kommen, können sie sich immer direkt auch selbst ein Bild davon machen, wo

unsere Fische herkommen und unter welchen Bedingungen sie hier aufgewachsen sind. Wir zeigen und erklären auch immer gerne oder beantworten Fragen. So liefern wir auch gleichzeitig noch Informationen als Service mit. Das ist ein weiterer Vorteil, den wir als Züchter haben“, so Seitz. Das werde auch von Kunden honoriert, Kritik habe er in all der Zeit noch keine bekommen – nur höchstens dann mal, wenn die Schlange beim Verkauf etwas länger wurde und so mancher seine Forellen gar nicht schnell genug bekommen konnte – denn die werden nur auf Bestellung oder bei kurzfristigem Bedarf geschlachtet, um den Fisch so frisch wie möglich anbieten zu können. Im Gegenteil: „Viele Kunden freuen sich immer, wenn sie bei uns vorbeikommen und geben uns dann auch regelmäßig viele positive Rückmeldungen“, so Seitz. Auch wenn viele Umstände in der heutigen Zeit die Fischzucht vermehrt erschweren, gibt sich Seitz optimistisch. Gerade bei jungen Menschen erkenne er einen zunehmenden Trend hin zum Kauf von mehr regionalen Produkten, auch wenn diese im Vergleich zu Ware aus dem Supermarkt oft ein wenig teurer seien. Dass dieser Trend generell einer ist, den zu verfolgen es sich lohnt, steht außer Frage, denn am Ende profitieren viele Seiten: Die Erzeuger, das Klima und nicht zuletzt auch der eigene Gaumen. nic



Die Familie Seitz räuchert ihre Forellen selbst. Dazu werden sie zuvor für mehrere Stunden in ein Salzbad gelegt.

Foto: Chlebnicek



Zubereitungstipp

vom Forellenzüchter

Bei frischen Forellen das Fleisch (bei ganzen Forellen die Innenseite) nur leicht mit Salz würzen und in Olivenöl braten oder auf den Grill legen. Bei Fischen mit hoher Qualität kommt der Geschmack dann bereits hervorragend zur Geltung. Alternativ kann dieser, je nach Geschmack, aber auch noch mit ein wenig Petersilie oder Knoblauch verfeinert werden. nic

LUDWIG
Obst- & Gemüsebau
ERLENHOF

ONLINE BESTELLEN

www.ludwigs.shop

LOCKER.
LÄSSISCH.
SÜDHESSISCH.

Ristorante Hotel Garda

Genießen Sie unsere Empfehlungskarte und reservieren Sie rechtzeitig für Ihre Feiern!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Di. - Sa. 17 - 23 Uhr · So. 11 - 14,30 Uhr & 17 - 23 Uhr · www.hotel-garda.de
Eschollbrücker Str. 52 · Darmstadt · Tel.: 0 61 51 - 130 200 / 130 20 60

HESSESTUBB
HESSISCHE SPEZIALITÄTEN

Ganze gegrillte Gans
Gänsekeule
Gänsebrust

0172 611 9778

Öffnungszeiten: Freitag ab 17:00 Uhr
Sa. + So. ab 11:00 Uhr – 21:00 Uhr
durchgehend warme Küche ab dem 18.11.2022

Am Deich 30 – GG/Wallerstädten

Weinzauber 18. / 19. November 2022

Weinzauber 2022
Ausstellung
FR 18. NOV. 17-22 UHR
SA 19. NOV. 15-22 UHR

Weihnachtliche Ausstellung mit Klüppeln und Selbstvermarkern in den Innenräumen und im Weingutshof. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

AN BEIDEN TAGEN
Beratung und Weinverkauf mit 5% Rabatt.

Ausreichende Parkplätze finden Sie auf dem Parkplatz am Freibad ca. 50 m von unserem Weingut entfernt.

E
EDLING WEINGUT www.weingut-edling.de
Kirchgaasse 8 · 84580 Halldorf · info@weingut-edling.de

10 saubere Sachen

Wie Verpackungsmüll vermeiden?

- **Kleinste Mengen:** Je kleiner die Verpackungsmenge, desto höher der Müll, deswegen: lieber Vorteilspackungen und größere Gebinde.
- **Mineralwasser in der Dose:** Immer Mehrweg-Alternativen checken und Pfandsysteme unterstützen.
- **Zahnpastatuben in Pappverpackung:** Lieber zusätzliches Gewicht und Umverpackungen vermeiden.
- **Schicke Keksverpackung aus Verbundmaterial:** Für bessere Recyclingfähigkeit Monomaterial-Verpackung wählen (= Verpackungen, die nur aus einem Material bestehen).
- **In der eigenen Verpackung:** Bei Frischetheken mit eigenem Behältnis einkaufen – und beim Markt danach fragen.
- **Regional kaufen:** In Hofläden, bei den örtlichen Bauern oder auf Märkten einkaufen. Spart Transportkosten.
- **Selber Kochen:** Seltener Fertiggerichte bestellen, dadurch entstehen große Mengen Abfall. Lieber essen gehen, wenn man nicht kochen will.
- **Neue Wege gehen:** In Unverpackt-Läden einkaufen, Produkte und System ausprobieren.
- **Der Tüte einen Korb geben:** Mehrwegtaschen und -beutel nutzen – und immer einen dabei haben.
- **Nachhaltig haltbar machen:** Brotdosen statt Plastikbeutel – und diese wiederverwenden.

sas

Pizzeria Sole Mio
Tel. 06155/78948

Seit über 30 Jahren
Ihr Straßenverkauf in Griesheim

Hahlgartenstraße 72 · 64347 Griesheim
Dienstag - Samstag 11.30 - 14.30 Uhr & 17 - 23 Uhr
Montag Ruhetag · Sonntag 11.30 - 14.30 Uhr & 17 - 22.30 Uhr



- Biergarten im Sommer
- Veranstaltungsräume für Tagungen, Geburtstage, Hochzeiten, Jubiläen
- Catering außer Haus
- Lieferservice für Kindergärten, Schulen und Firmen

Öffnungszeiten:

Montag: Ruhetag · Dienstag bis Samstag: 17.30 bis 0.00 Uhr
Sonn- und Feiertage (außer Montag):
11.30 bis 14.00 Uhr und 17.30 bis 0.00 Uhr

Warme Küche von 17.30 bis 23.00 Uhr

Hermann-Schmitt-Straße 30 · 64572 Worfelden · Tel.: 06152 / 4 08 11
E-mail: buergerhaus.worfelden@web.de

Pfeffer
&
SALZ

Die Genussbeilage online lesen:
www.plegge-medien.de/verlag/magazine.html

HIER KAUFEN PROFIS & GENIESSER

DU BIST EIN GENIESSER UND LIEBST DIE VOLLE AUSWAHL?

Dann komm in Deinen Selgros-Markt Griesheim, hol Dir Deine persönliche Kundenkarte und profitiere von unserem starken Service und einem tollen Sortiment!

Wir freuen uns auf Deinen Besuch
Dein Selgros-Team Griesheim



SELGROS
cash & carry

www.selgros.de

SELGROS Cash & Carry
Griesheim
Zusestraße 2
64347 Griesheim
Tel.: 06155 6003-0
Fax: 06155 6003-199

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 6 – 22 Uhr
Sa. 7 – 20 Uhr



Tipps

vom Team



Kornelia Köhler
Verkauf

Soße mag das Mark

Um feinen Glanz und eine grundhafte Cremigkeit in sein soßiges Gericht zu bekommen, lohnt es sich zu tomatisieren. Dabei wird dem Pfannengut nach dem Anbraten Tomatenmark beigemischt, gut umgerührt und weitergeröstet, ehe man in kleinen Dosen die Flüssigkeit hinzugibt. Dabei stetig rühren und mit dem nächsten Schuss Fond oder Brühe immer warten, bis ein Teil eingekocht ist. Am Schluss ist alles schön sämig.

Waschen macht fluffig

Reis enthält Stärke, die sich auch außen ans Korn heftet. Spült man den Reis vor dem Kochen mit kaltem Wasser ab, ist es leichter, Reis und Wasser in der richtigen Proportion zu kochen. Auch aus hygienischen Gründen macht es Sinn den Reis vorher zu waschen. Anschließend kocht man Reis und Wasser im Verhältnis 1:1, dann gelingt das Korn perfekt und bleibt fluffig.

Restaurant Croatia
Zur Mühle
Deutsche und Kroatische Spezialitäten



Seit 25 Jahren Familienbetrieb

Öffnungszeiten:
Von 11.30 bis 14.00 Uhr & 17.00 bis 23.00 Uhr,
warme Küche bis 21.30 Uhr, Dienstag und Mittwoch Ruhetag.

An der B26, zwischen Griesheim und Wolfskehlen.
Tel. 0 61 55/23 60 · www.croatia-zur-muehle.de



Snack Point
Zusestraße 2 (Selgros Parkplatz)

Neben unserem täglich wechselnden Stammessen bieten wir Ihnen auch gegrillte Steaks, Hamburger, Würstchen und hausgemachte Suppen an.



Öffnungszeiten:
Montag - Samstag von 7 - 18 Uhr

Zielgruppengerechte Werbung!
plogge-medien.de/mediadaten

NEU IN WEITERSTADT

WILLKOMMEN IN UNSEREM KÜCHENSTUDIO IN WEITERSTADT

Hier kreieren wir mit persönlicher Beratung und professioneller Küchenplanung die Küche Ihrer Träume. Von Hobby-Köchen bis zu Design-Fans finden Kunden im Landkreis Darmstadt-Dieburg Küchen passgenau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.



Gratis!

Beim Kauf einer Küche ab 5.000 Euro erhalten Sie eine AEG Küchenmaschine KM5-1 (rot oder schwarz) im Wert von 359,95 Euro (UVP) gratis. Solange der Vorrat reicht.

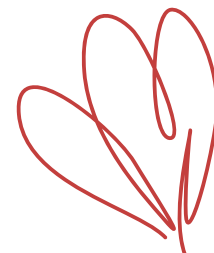


**KÜCHEN
KROKUS**

Küchen Krokus
Am Dornbusch 4
64331 Weiterstadt

Fon: +49 6151 / 368 79 69
Fax: +49 6151 / 492 74 72
info@kuechen-krokus.de

Mo - Fr: 10 Uhr - 19 Uhr & Sa: 10 Uhr - 18 Uhr
www.kuechen-krokus.de



Nackt und unverpackt

Weniger Müll: Alternativen zu Plastik & Co.



Idealistin für das Unverpackte: Bettina Will ist stolz darauf, in Darmstadt ihr unverpacktes Sortiment anbieten zu können.

Foto: Schreiber

Eine Pionierin in Sachen Unverpackt, ein Supermarkt-Leiter, viele Verbraucher, Gesetze und ein riesiger Müllberg. Das sind die Zutaten dieses Artikels. Und ein Kleinwagen pro Familie – so viel Verpackungsmüll verbraucht ein fünfköpfiger Familienhaushalt in Deutschland durchschnittlich im Jahr. Das bedeutet 220 Kilogramm für jeden von uns, rund vier Kilo in der Woche, die zu den Müll-Meeren

dazukommen. Wir sind umgeben von einer wunderbar bunten Konsumwelt mit immer neuen Labels und Aufmachungen. Natürlich, in appetitlich ausschauenden Umhüllungen wirken Lebensmittel gleich noch leckerer. Und natürlich werden sie durch die Verpackungen auch geschützt und haltbarer gemacht. Doch muss es so viel sein? Wie kommen wir heraus aus der Verpackungsflut und was für Alternativen funktionieren?

Hüllenlos über die Theke?

„Wir führen schon seit Ewigkeiten keine Plastiktüten mehr an den Kassen“, so Stefan Winkler, Geschäfts-

führer regionaler Edeka-Märkte – erst seit diesem Jahr wurde verboten, diese in Märkten anzubieten. Der Verpackungsmüll beschäftigt auch ihn als Supermarkt-Leiter: „Wir haben ja auch Recycling-Auflagen, einen eigenen Abfall-Beauftragten, arbeiten mit Papierpressen. Viele Hygiene-Vorschriften bei den Frische-Produkten müssen wir allerdings einhalten.“

Die Sachen selbst in die Hand nehmen: unverpacktes Obst und Gemüse in Papiertüten sind ein Schritt und auch an den Frischetheken wird versucht, die engen Vorschriften kreativ zu umgehen: Wenn jemand seinen eigenen Behälter mitbringt, können die Mitarbeiter an der Theke ein Tablett reichen – anfassen dürfen sie es nicht. Das ist an allen Frischetheken so geregelt. An den Frischetheken lässt sich Wurst und Käse wie jeher nicht nur genau portionieren, sondern auch mit etwas weniger Verpackungsmaterial abverkaufen.

In seinen Filialen hat Stefan Winkler seit einigen Jahren versucht ein Sortiment an unverpackten Lebensmitteln in Form von Unverpackt-Theken anzubieten. Seine Bilanz fällt hier allerdings ernüchternd aus. „Unverpackt läuft leider schlecht, das wurde nicht so gut angenommen“, so Winkler. Auch die Haltbarkeit der dort aufgefüllten Lebensmittel in den Behältern sei dabei ein Problem gewesen. Aber regionale Produkte würden sehr gut angenommen und das will er auch weiterhin fördern. Die Versuche der regionalen Supermarkt-Ketten in Darm-

„s Woilädsche!



Ausgesuchte Weine aus der Pfalz und aus Rheinhessen.

Einzigartige Ambiente in der Jugendstil-Metzgerei.

Private Weinproben – Firmenevents – Weinevents

Belieferung von privaten Feiern und Veranstaltungen.

Gernsheim – Einsiedlerstr. 2 (Am Stadthausplatz)

Donnerstags 15.00 – 18.00, Samstags 10.00 – 13.00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung.

www.gude-woi.de – 0151 / 234 245 58

Wild aus der Region



Wildschwein oder Reh

Teilstücke – fachgerecht portioniert und vakuumiert.

Erhältlich bei Ihren Griesheimer Jägern

Roland Murmann

01 73 / 5 11 14 43

Volker Schupp

01 71 / 4 02 16 56



RESTAURANT

Dubrovnik Bürgerstuben

Kroatische, deutsche und internationale Spezialitäten

Im November Wild-Gerichte!

Zum Martinstag verschiedene Gänsegerichte

Donnerstag bis Freitag Mittagstisch | Jeden Mittwoch Schnitzeltag
Jeden Freitag Fischtag

Reservieren Sie rechtzeitig für Ihre Weihnachtsfeier!

Carl-Ulrich-Straße 9 | 64331 Weiterstadt | Telefon 061 50 / 1 43 73
Parkplätze sind am Marktplatz ausreichend vorhanden!

Öffnungszeiten: täglich von 11.30 bis 14.30 und 17.30 bis 23.00 Uhr
Sonn- und feiertags 11.30 bis 15.00 und 17.00 bis 22.00 Uhr
Montag ist Ruhetag (o. nach Vereinbarung geöffnet) – Inh. Fam. Babić

stadt und Umgebung, nachhaltig etwas zu regulieren, vertritt Stefan Winkler ebenfalls. „Das geht natürlich nicht alles gleichzeitig und überall. Aber die Industrie muss auch handeln und Alternativen entwickeln.“ Alles, was im Kleinen dazu beitragen kann, sei wichtig – trotz der Spagate, die das Tagesgeschäft auferlegt.

Natürlich unverpackt im Laden

Eine echte Pionierin in Sachen nackte und unverpackte Lebensmittel ist Bettina Will, die vor sechs Jahren den ersten Darmstädter Unverpackt-Laden im Martinsviertel eröffnet hat. Damals war es der erste seiner Art in Darmstadt – zwei Jahre, nachdem der allererste Deutschlands in Kiel eröffnet hatte. Mit der Gründerin Marie Delaperrière hat Will seitdem eine Freundschaft und mit vielen anderen Mitstreitern des Konzepts einen Verband gegründet. Im Laufe der Jahre wurden es rund 400 solcher Läden – mittlerweile sind es wohl nur noch die Hälfte, schätzt Bettina Will. Auch die zweite Darmstädter Filiale in Bessungen, die sie mit ihrem Mann vor zwei Jahren eröffnet hat, musste sie vor Kurzem schließen, schweren Herzens, wie sie gesteht. Von den 15 MitarbeiterInnen sind jetzt nur noch knapp sechs bei ihr beschäftigt. „Erst die Pandemie vor zwei Jahren, dann der Krieg – es machen immer mehr Läden zu. Unverpackt-Läden scheinen eine Rarität zu werden. Eine Stadt kann froh sein, wenn sie überhaupt einen hat.“ In dem liebevoll arrangierten Laden im Martinsviertel

gibt es alle möglichen Lebensmittel in unterschiedlichen Glasbehältern und Schütten sowie Seifen, Reinigungsmittel oder Gewürze. Knallige Angebote und Rabatte sind dort keine zu finden, dafür eine nachbarschaftliche Atmosphäre, alles komplett plastik- und abfallfrei. Bettina Wills Anspruch ist es, regionale oder fair gehandelte Produkte, möglichst in Bio-Qualität, anzubieten. So findet man Quinoa aus Ober-Ramstadt, geröstete Cashewnüsse aus Freiburg, griechisches Öl eines migrierten Darmstädters oder Leinsaat aus Erlenbach und Butter aus dem Odenwald, verschiedene Reis-Sorten, aber auch Bienenwachstücher aus Rossdorf.



Vorgegebene Abgabemengen gibt es nicht, so kann man sich ganz passgenau mit dem benötigten Lebensmittel eindecken: Einzelne Zimtstangen, nur wenige Gramm Stollen- oder Lebkuchengewürz oder einzelne Lasagneplatten sind unverpackt leicht einzukaufen.

Enge Beziehungen pflegt Will nicht nur zu ihren MitstreiterInnen, sondern auch zu den Produzenten ihrer Waren, die sie alle persönlich kennt. Und zu den vielen Stammkunden, die gerne in den Laden kommen. „Natürlich haben die Sachen einen anderen Preis und man muss sich umgewöhnen, aber dann ist es leicht. Abfüllen geht auch in gespülte Gläser oder in Papiertüten, wenn man nichts dabei haben sollte“, meint Bettina Will. „Wir haben permanent gutes Feedback, wir hätten das beste Öl, die besten Trockenfrüchte, das beste Müsli. Das motiviert mich gerade sehr“, gesteht die Geschäftsinhaberin.

Die Erfahrung zeigt: Eine Top-Qualität überzeugt, auch wenn es etwas kostet. Und Lebensmittel, die etwas mehr kosten, werden nicht einfach so weggeworfen. Die Produkte haben dann einen ganz anderen Wert. Sie sind sozusagen jeden Cent wert.

Was sollte getan werden aus ihrer Sicht? Die Supermarkt-Bringdienste sind ihr ein Dorn im Auge. Aber Bettina Will wünscht sich vor allem ein stärkeres Durchgreifen der Politik, wie Verbote für Plastik. Sonst würde sich nichts wirklich ändern. Sie will auf jeden Fall durchhalten.

Soviel, wie benötigt: Gewürze gibt's im Unverpackt-Laden auch, Grammweise nach Rezept.

Foto: Schreiber



LAVANDA
-RESTAURANT-

Vereinsheim SKG
Gräfenhausen

Buchen
Sie jetzt Ihre
Weihnachtsfeier
und genießen Sie
Spitzenküche auf
4 Kegelbahnen!

Darmstädter Landstr. 68 · 64331 Weiterstadt · 06150/50173
www.lavanda-skg.de
Mo. Ruhetag | Di. – Sa. 17–24 Uhr · So.- & Feiertag: 11.30–23 Uhr

SILVESTER PARTY

2022

31.12.2022

Feuerwerk erleben in unserem Biergarten.

Zum Zöllerhannes

BUFFET/GETRÄNKE FREI!*

*außer hochprozentige Spirituosen

06155 83 48 777

Tickets nur im Grünen Laub erhältlich:
Vorverkauf: 89,00€ / Abendkasse: 99,00€
ab 22:00 Uhr 49,00€ (ohne Buffet)

„mehr Info unter“ www.zumgruenlaub.de

Live-Music
THE WHEELERS

Einlass: 19:00 Uhr - Ende 3:00 Uhr
64347 Griesheim · Schaafgasse 2

Das nackte Fazit:

Wir haben als Verbraucher zwar nicht alles, doch tatsächlich viel in der Hand, um die Verpackungsflut einzudämmen. Weniger kaufen, genauer aussuchen und abwägen: Was ist wie verpackt, aber was ist auch drin und welche Mengen brauche ich genau, damit ich möglichst wenig wegschmeißen muss? Oder mal was Unverpacktes ausprobieren.

Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für das Gewissen. Bewusst mit dem Essen umgehen, das sind wir nicht nur uns wert, sondern auch dem Lebensmittel selbst gegenüber.

Im Unverpackt-Laden findet man keine Knaller-Angebote, dafür viele qualitativ hochwertige und plastikfreie Produkte.

Foto: Schreiber



GEFLÜGEL *Unser Hof!* zu Weihnachten

Enten (ca. 3 - 4 kg), halb oder ganz	kg 23,00 €
Gänse (ca. 4,5 - 6 kg)	kg 24,00 €
1x Gänsebrust mit Knochen + 2x Gänsekeule zusammenn	kg 43,90 €
Pute (ca. 4 - 5 kg)	kg 16,50 €
Pute (ca. 5 - 6 kg)	kg 16,50 €
Pute (ca. 6 - 7 kg)	kg 16,50 €
Putenkeule (ca. 2,5 kg)	kg 15,90 €
Putenoberkeule (ca. 1,2 kg)	kg 16,50 €
Putenbrust	kg 18,50 €
Putenrollbraten Pflaume o. Aprikose	kg 20,50 €

Bestellannahmeschluss:

Weihnachten **6.12.22**

Telefon & WhatsApp: 01 62 - 4 00 57 28

Geflügelhof Schnitzspan & Schmitt

Telefon: 061 50/51144 | 061 50/2716

Mörfelder Straße 30 | 64331 Weiterstadt



Die Genussbeilage online lesen:
www.plegge-medien.de/verlag/magazine.html

Wir bringen *Leben* in Ihre Küche!



KüchenKeie
... wir *leben* Küche

**KÜCHEN KEIE
WEITERSTADT GMBH**
Robert-Koch-Str. 3
64331 Weiterstadt
Tel.: 06151-92830



www.kuechenkeie.de

Das besondere Rezept

Sushimaki: Geschältes in Schale geworfen



Dieses Rezept vermeidet nicht nur Abfall, sondern besteht in seinem Kern sogar aus Dingen, die sonst im Biobeutel landen:

Zutaten:

- 3 Tassen Sushi-Reis

Für das Sushi-Dressing

- 3 EL Reisessig
- 3 EL Zucker
- 1,5 EL Salz

Für die Füllung

- 4 Kartoffeln, Schalen davon, in Streifen
- Öl, zum Frittieren
- 2 Karotten, Schalen davon, in Streifen geschnitten
- 1 Gurke, Schalen davon, in Streifen geschnitten
- Nori-Blätter
- 1 Handvoll eingelegter Ingwer
- Sojasauce
- Wasabi

Zubereitung:

Den Reis mehrmals waschen, beim letzten Durchgang sollte das Wasser nicht mehr weiß werden, sondern klar bleiben. Nun den Reis eine Stunde einweichen. Das Einweichwasser abschütten und den Reis etwa zehn Minuten abtropfen lassen. Danach den Reis kochen.

Den gekochten Reis abkühlen lassen, dann mit einem feuchten Holzlöffel aus dem Topf nehmen und in eine große Schüssel geben. Das Sushi-Dressing einarbeiten. Den Reis anschließend mit einem sauberen Handtuch abdecken und zur Seite stellen.

Die Kartoffelschalen im Öl frittieren. Die Karottenschalen kurz blanchieren. Nun die Makimono (Sushi-Rollen) zubereiten: Die Sushi-Matte auf einem großen Schneidebrett auflegen. Eine Schüssel mit Wasser rechts davon bereitstellen.

Ein Nori-Blatt auf die Sushi-Matte legen. Die Hände leicht anfeuchten, damit der Reis nicht kleben bleibt. Den Reis etwa einen halben Zentimeter dick gleichmäßig auf dem Nori-Blatt verteilen. Am oberen Rand einen Zentimeter Rand lassen, um die Rolle später schließen zu können.

Nachdem die Gemüse-Füllung (Kartoffel-, Karotten-, und Gurkenschalen) in der Mitte des Nori-Blatts platziert ist, die Rolle mithilfe der Bambusmatte einrollen. Mit einem scharfen Messer in der Mitte durchschneiden, die beiden Teile noch zweimal halbieren, sodass am Ende acht Teile entstehen. Mit eingelegtem Ingwer, Sojasauce und Wasabi servieren. (Quelle: Tainá Guedes, Die Küche der Achtsamkeit, Kunstmann-Verlag)

Original italienische Küche

da me
RISTORANTE

Genießen Sie *Holzofen-Pizza* und kreative Speisen im gemütlich mediterranen Ambiente.

- Alle Speisen auch zum Mitnehmen -

Mittwoch bis Sonntag
18:00 - 22:00 Uhr

damebiebesheim.de
06258 - 94 96 706

Obere Beinstraße 2
64584 Biebesheim

Instagram: damebiebesheim Facebook: ristorante.dame.biebesheim

thermomix

Zuhause genießen mit Thermomix®

Wertvoller denn je: der Thermomix® TM6. Ich berate dich gerne telefonisch oder online.



Neugierig? Melde dich bei mir!

Birgit Hofmann-Wust
Telefon: 01718388399
hofmann-wust@t-online.de

VORWERK

Ich bin für dich da

RESTAURANT
BOOTSHAUS



KROATISCHE UND DEUTSCHE KÜCHE

Hallert 10, 64560 Riedstadt/Stockstadt, Telefon 06158 - 65 17

Unsere besondere Empfehlung:
Saftiges Wildgulasch mit Knödel und Rotkraut

Genießen Sie unseren Mittagstisch plus à la carte
Mo. - Mi. + Fr. von 11 - 14 Uhr

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. von 11 bis 14 Uhr und ab 17 Uhr
An Sonn- und Feiertagen ab 11 Uhr · durchgehend warme Küche · Do. Ruhetag.
Bitte reservieren Sie rechtzeitig! Wir freuen uns auf Sie!



Eichwaldhof

Familie Förster

Biologisch-Dynamischer Landbau seit 1948

In unserem Hofladen bieten wir:
Eier • Milchprodukte • Backwaren • Obst • Gemüse
Salat • Kartoffeln • Getreide

Rindfleisch und Kalbfleisch von Angus-Rindern aus eigener Zucht!

Regionales (Bio-)Fleisch:
Schweinefleisch • Rindfleisch • Kalbfleisch • Lamm
Geflügel • Gänse

Umfangreiches Sortiment an Bioprodukten

Alles aus kontrolliert-ökologischer Erzeugung!





Öffnungszeiten Hofladen:
Fr.: 9.00 - 12.00 & 14.30 - 18.00 Uhr • Sa.: 8.00 - 12.00 Uhr
Brandschneise • 64295 Darmstadt
Tel.: 0 61 55 / 23 09 • mail@eichwaldhof.de • www.eichwaldhof.de



Seit 1989

Lahore Palace

INDISCH-PAKISTANISCHES
RESTAURANT

*Wir freuen uns, Sie im Restaurant
Lahore Palace begrüßen zu dürfen*

Lassen Sie sich entführen in die geheimnisvolle Welt der exotischen Gewürze und der zahlreichen Currys, Tandoori-Spezialitäten und Geschmacksrichtungen der traditionellen indisch-pakistanischen Kochkunst. Genießen Sie auch unsere große Auswahl an vegetarischen und veganen Gerichten.



Seit 1989 betreiben wir unser indisch-pakistanisches Spezialitäten Restaurant Lahore Palace in Darmstadt und teilen unsere Liebe zur indisch-pakistanischen Küche mit den Gästen. Uns liegt es besonders am Herzen, dass sich unsere Gäste in der besonderen Atmosphäre wohlfühlen. Wir möchten unvergessliche Momente und eine Auszeit vom manchmal hektischen Alltag ermöglichen. Das Lahore Palace legt viel Wert auf Qualität, auf Frische sowie auf die sorgfältige Zubereitung unserer exzellenten Speisen.



Sich an Weihnachten einfach mal herrlich verwöhnen lassen?

Mit unserem gemütlich-romantischen Ambiente und individuellen Menüs sorgen wir für eine unvergessliche Weihnachtsfeier. Sprechen Sie uns rechtzeitig an - wir beraten Sie gerne bei einer Tasse Tee oder Kaffee.

- 20%

Rabatt bei Abholung

- 10%

Rabatt bei Lieferung

Eschollbrückerstraße 5
64283-Darmstadt
Telefon: 061 51 - 33 22 9
E-Mail: kontakt@lahore-palace.de
Parkplätze finden Sie bei uns im Hof.

Öffnungszeiten:
11.30 – 14.30 Uhr
17.30 – 23.00 Uhr
Kein Ruhetag
Telefonische Tischbestellung erbeten.

**Bitte reservieren Sie
rechtzeitig für Ihre
Weihnachtsfeier!**

www.Lahore-Palace.de