

## Allgäuer Food Trends

### Superfood

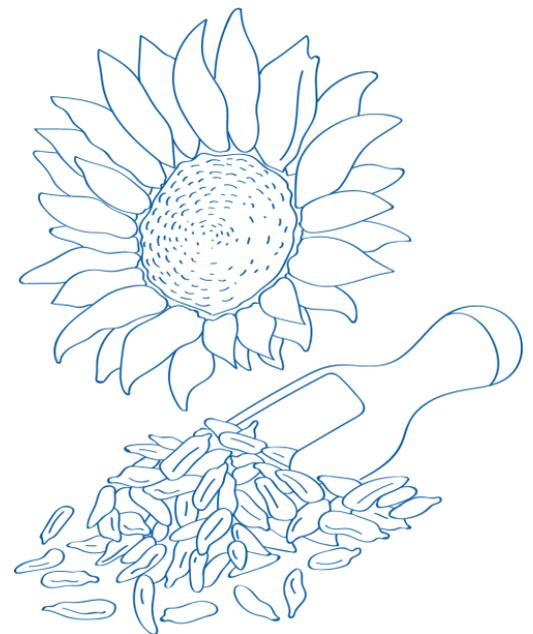
Superfood - exotisch und aus Übersee? Das muss nicht sein. Wir zeigen Allgäuer Produkte, die es mit Goji und Co. aufnehmen können. Ob aus dem eigenen Garten oder direkt vom Landwirt - das ist regionales Superfood!

### Sonnenblumenkerne vs. Cashewnüsse

Bring die Sonne auf deinen Teller! In den Kernen der **heimischen** Sonnenblume ist reichlich davon, denn sie liebt es beim Wachsen warm und sonnig. Tatsache ist: Sonnenblumenkerne sind **reich an ungesättigten Fettsäuren**, wie auch Cashewnüsse. Fette sind Energie- und Geschmacksträger, können aber viel mehr. Speziell die essentiellen Omega 3 + 6 Fettsäuren helfen dem Körper, **fettlösliche Vitamine aufzunehmen**, unterstützen den **Zellstoffwechsel** und verbessern der **Blutfettwerte** – wie auch Bucheckern. Wichtig ist ein ausgeglichenes Verhältnis von Omega 3 + 6 – wir nehmen sie von außen zu uns, da der Körper sie nicht selbst produziert. Ernte ist im **Spätsommer**.

### **Kurzrezept: Geröstete Sonnenblumenkerne**

Die Ernte der Kerne ist dann möglich, wenn die Blüte vollständig getrocknet ist. Für das Trocknen kann man die Blüte abtrennen und bei sich in der Wohnung lagern. Alternativ bleibt die Blüte einfach an der Pflanze und trocknet dort. Einfach die Kerne in der Pfanne rösten und als **Topping zum Feldsalat** dazu – einfach, gesund und lecker.



### **Sanddorn vs. Orangen**

Wer denkt bei Sanddorn nicht sofort an Ostsee und windige Küsten? Kein Wunder – denn er mag sandige Böden besonders gern. Das Wildobst wächst jedoch europaweit - **auch im Allgäu!** Sanddorn ist eine wahre **Vitamin-C-Bombe** und ist daher ein super Ersatz für Zitrusfrüchte. Vitamin C unterstützt aktiv die Arbeit der **Abwehrzellen** – und stärkt somit das Immunsystem. Die Erntezeit ist im **Oktober**, aber Vorsicht: Der Sanddornstrauch weiß sich mit Dornen zu verteidigen!

#### **Kurzrezept: Sanddorn-Smoothie**

- 80 g Sanddornbeeren
- 1-2 Äpfel
- 2-3 EL Honig
- 200 g Joghurt



Wer die Sanddornbeeren selbst erntet, schneidet **die leuchtend orangen Beeren** nahe der Beerentraube am Holz ab und gefriert sie ein. Danach lassen sich die Beeren leicht abtrennen. Roh gegessen schmecken sie fein säuerlich und frisch. Danach einfach mit Apfel, Honig und Joghurt in den Mixer - so bleiben die Vitalstoffe bestens erhalten - und fertig ist der gesunde Smoothie.

#### **Tipp:**

Du bist kein Sanddorn-Fan? Aber die exotische Aronia-Beere hat es dir angetan? Tipp: Aronia werden mittlerweile auch in unseren Breitengraden angebaut, natürlich auch im Allgäu – z.B. in der Nähe von Buchloe. Sie sind wie auch Sanddorn, Hagebutte und Co. voller Vitamin C.

### Leinsamen vs. Chiasamen

Leinsamen und das Allgäu – ein geschichtsträchtiges Paar. Leinsamen werden aus Flachs gewonnen, einer alten Kulturpflanze, die **im Allgäu** schon vor Jahrhunderten angebaut wurde. Die Samen(-schalen) enthalten u. a. **wertvolle Quell- und Schleimstoffe**. Durch sie vergrößert sich das Darmvolumen, was u. A. die **Verdauung fördert**. Das Öl beschleunigt den Weitertransport der aufgenommenen Nahrung. Aber aufgepasst: Damit diese gesunden Inhaltsstoffe auch wirken, ist viel Trinken wichtig. Im Vergleich zu den Chiasamen sollte der regionale Leinsamen samt Schale geschrotet oder gemahlen werden zur optimalen Wirkung. Geerntet wird im **September**, bekommen kann man sie auch beim Landwirt.

### **Kurzrezept: Das gewisse Etwas zur Mahlzeit**

Damit Leinsamen seine volle Wirkung entfalten kann, weiche ihn mit der doppelten Menge Wasser 15 Min. ein. Anschließend kann er zu fast jeder Mahlzeit beigemischt werden z.B. im Brot, Smoothie, Müsli und als Salat Topping.



### **Tipps:**

Auf der Suche nach Leinsamen oder Leinöl? Unter <https://www.regionales-bayern.de/regionen/allgaeu/> findest du regionale Anbieter.

### **Rote Beete vs. Granatapfel**

Die rote Beete ist ein absolute Allrounder: viele Vitamine, Eisen und Magnesium stecken in der Rübe. Eine Besonderheit ist auch ihre blutdrucksenkende Wirkung, die man auch dem Granatapfel zuschreibt. Grund dafür ist **Nitrat**. Zahlreiche Studien belegen mittlerweile, dass durch Rote Beete sich die **Gefäße erweitern** und sich dadurch auch der **Blutdruck senken** lässt. Im **eigenen Garten** lässt sie sich wunderbar selbst anbauen, ernten von **Juli bis zum ersten Frost**.

### **Kurzrezept: Rote-Beete-Aufstrich**

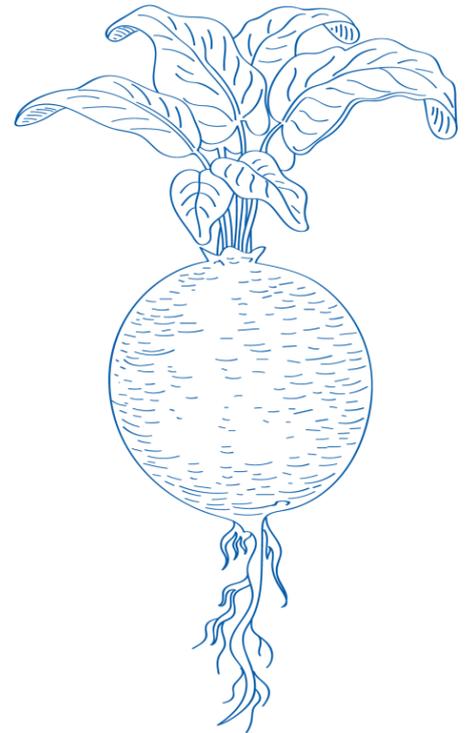
- 1 Zwiebel
- 1 Rote Bete
- 150 g Quark
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 4 EL Honig
- 20 g Olivenöl

Zwiebelwürfel und Sonnenblumenkerne in der Pfanne anschwitzen. Die Rote Bete ausreichend kochen und in Stücke schneiden. Quark, Sonnenblumenkerne, Honig, und Olivenöl dazugeben und die angeschwitzten Zwiebeln - dann alles pürieren, fertig.

Die wunderbare, gesunde rote Farbe Betanin der roten Beete ist reiner Zellschutz für uns, aber für unsere Hände beim Zubereiten extrem färbend. **Lifhack**: Einfach die Hände und das Schneidebrett vor der Zubereitung einölen.

### **Tipps:**

Noch nicht so ganz fit im eigenen Garten? Dann besuch doch z.B. einen Selbstversorger-Kurs im Allgäu? Mehr Infos unter <https://www.allgaeuer-kraeuterland.de/die-akademie/selbstversorger/>



### Johannisbeeren vs. Gojibeeren

Cassis-Beeren, so werden sie auch genannt: Die schwarzen Johannisbeeren. Im Gegensatz zu ihren roten oder weißen Verwandten besitzen die dunklen Beeren einen hohen Anteil von sogenannten „**Anthocyanen**“. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe die antioxidativ wirken. Ihnen werden besondere **gedächtnisfördernde** und **konzentrationsstärkende** Eigenschaften zugeschrieben. Ihnen wird z. B. nachgesagt, die Bildung neuer Gehirnzellen zu fördern. Da ist der Titel „Brainfood“ doch naheliegend. Die **heimischen** Beeren lassen sich von **Juli bis August** wild pflücken, werden aber auch von Landwirten angebaut. Der Vorteil zu Goji & Co.? Die Beeren gibt's frisch und können individuell weiterverarbeitet werden.

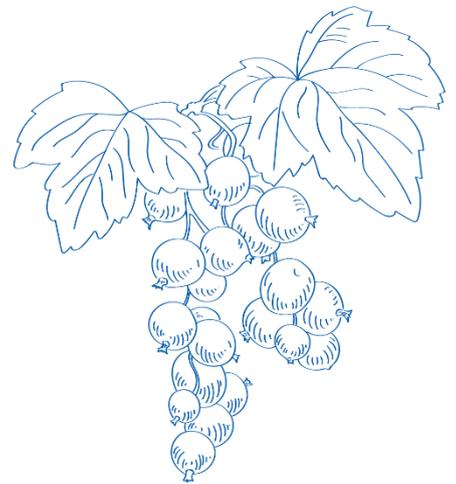
### **Kurzrezept: Getrocknete Johannisbeeren**

Wichtig ist, dass die **reifen Beeren** entstielt und frei von kleinsten tierischen Freunden sind. Je schneller sie bei Temperaturen von bis zu 40 °C trocknen, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe (v.a. Vit C) bleiben erhalten.

Trocknen im Backofen: Beeren auf einem Geschirrtuch auf dem Backblech ausbreiten (bei Umluftbetrieb auf mehreren) und lasse sie bei etwa 40-50 °C trocknen. Der Trocknungsvorgang kann mehrere Stunden dauern, je nach Fruchtgröße.

**Lifhack:** In die Backofentür einen Kochlöffel klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Rohköstlich mit Honig und wenig gemahlener Vanille fein gemixt entsteht ein wunderbares gedächtnisförderndes **Topping für das morgendliche Müsli**.



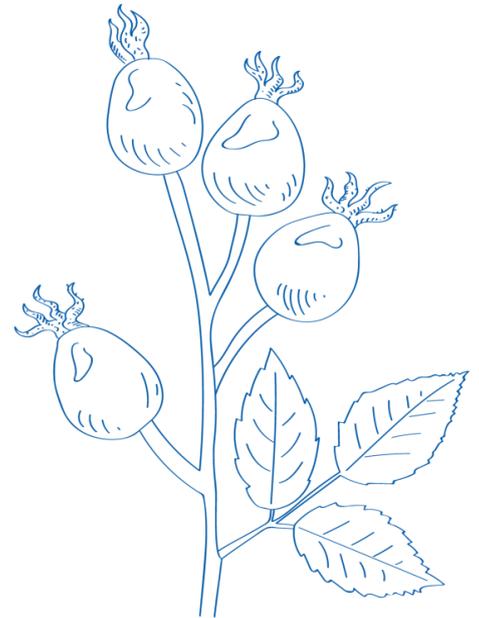
### **Hagebutte vs. Zitrone**

„Ein Männlein steht im Walde...“ – Schon gewusst? Die Lösung des bekannten Kinderrätsels ist die Hagebutte. Statt im Wald findet man sie aber eher am Waldesrand. Hagebutten **wachsen im Allgäu** an jeder Wildwiesenhecke. Bezüglich **Vitamin C-Gehalt** schlägt sie – wie auch der Sanddorn - aber jede Zitrone, was ihr auch den Beinamen „Zitrone des Nordens“ eingebracht hat. In so mancher Kindheit wurde die Frucht der **Rosengewächse** im Rohzustand auch gern als „Juckpulver“ verwendet. **Erntezeit ist der Spätherbst** – erst dann sind sie so richtig weich und voller Vitamin C und Immunabwehr.

### **Kurzrezept: Hagebuttenmus**

- 1 kg reife Hagebutten
- ¼ l Apfelsaft
- 700 g Gelierzucker 1:1
- ergibt vier große Marmeladengläser

Die Stiele und Blütenenden mit einem kleinen Messer entfernen. **Hagebutten** in ½ Liter kochendes Wasser geben und 15 Minuten dünsten lassen. Die Hitze bewirkt dabei, dass die Frucht ihre juckende Wirkung verliert. Anschließend mit einem Stampfer sorgfältig zerkleinern und durch ein großes Sieb reiben. 700 g des frischen Muses abmessen, Gelierzucker und Apfelsaft hinzufügen. Alle Zutaten in einem Topf vier Minuten unter Rühren aufkochen. Danach heißes Mus in saubere Gläser abfüllen, zuschrauben und abkühlen lassen.



### **Tipp:**

Für alle, die zwei linke Hände in der Küche haben: Im Allgäu gibt es einige Manufakturen, die auch Hagebuttenaufstriche herstellen. Z.B. unser Markenpartner, die Weichsberger Manufaktur aus dem Unterallgäu.

<https://extranet.allgaeu.de/aktuelle-markenpartner/a-weichsberger-manufaktur>

### **Bucheckern vs. Avocado**

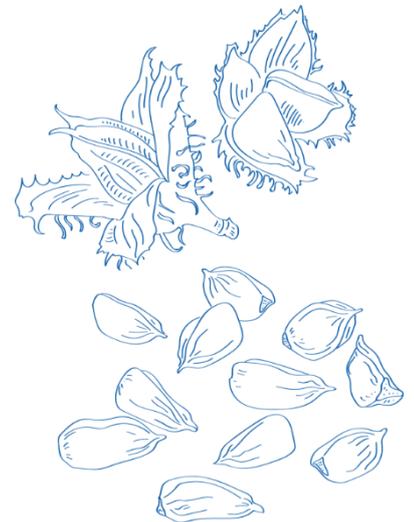
Ein besonderer Lieferant von gesunden Fetten ist – ja tatsächlich – die Buchecker. Die Nüsse sind, wie auch unsere heimischen Sonnenblumenkerne, **reich an ungesättigten Fettsäuren**. Fette sind Energie- und Geschmacksträger, können aber viel mehr. Speziell die essentiellen Omega 3 + 6 Fettsäuren helfen dem Körper, **fettlösliche Vitamine aufzunehmen**, unterstützen den **Zellstoffwechsel** und – hier Hand aufs Herz – verbessern der **Blutfettwerte**.

Die Buchecker nimmt es mit rund 40% an gesunden Fetten mit der exotischen Avocado auf. Bucheckern sind in der Natur allseits beliebtes Futter für große und kleine Tiere. Aber auch für uns! Bucheckern sind die **Früchte der Rotbuche** und in Deutschland weit verbreitet. Die kleinen, **dreikantigen Nüsse** sind reif, wenn sich die **Fruchtkapseln** im **Herbst** öffnen. Generell gilt: Je frischer sie vom Baum gefallen sind, desto frischer sind sie im Verzehr. Wie man Bucheckern essen kann, zeigen wir dir in unserem Kurzrezept.

### **Kurzrezept: geröstete Bucheckern**

Das knacken der frischen Nüsse ist mit einem spitzen kleinen Messer am leichtesten. Roh sollte man nicht zuviel essen, da bekommt man schon mal Bauchweh.

Mit kochendem Wasser übergießen. Dann schwimmen die hohlen Früchte oben und die Schale lässt sich besser entfernen. Die geschälten Eckern einige Minuten in der Pfanne rösten - perfekt als Topping für einen leckeren Salat.

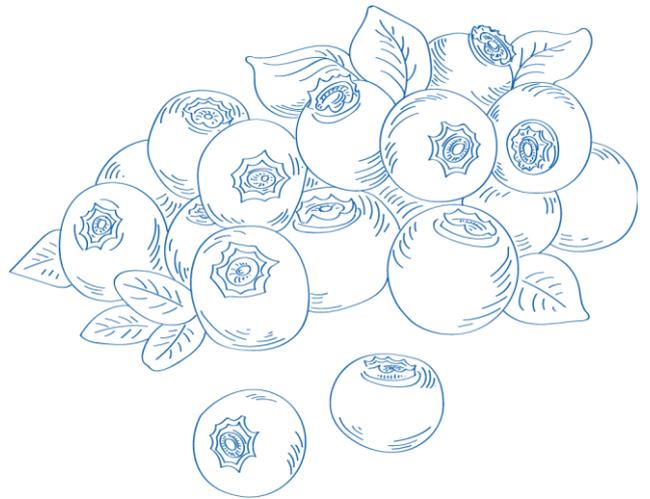


### Heidelbeeren vs. Cranberries

Cranberries sind die Medizin bei Blasenentzündung schlechthin. Dabei haben wir eine heimliche heimische Alternative: Die Heidelbeere oder auch Blaubeere. Ihre u. A. **blasenstärkende Wirkung** lässt sich auf das sogenannte „**Proanthocyanidin**“ zurückführen. Dieser Stoff erschwert das Anheften von Erregern an die Wände der Harnwege – und sagt somit der winterlichen Blasenentzündung den Kampf an. Heidelbeeren gehören zur Familie der **Heidekrautgewächse**: Wir finden diese **ab Juli** im Wald auf sauren Böden oder in den Allgäuer Mooren. Oder wir kaufen sie einfach direkt beim Landwirt!

### **Kurzrezept: Einfach snacken!**

Sie schmecken auf Kuchen, als Fruchteis und im Obstsalat unnachahmlich.



### **Meerrettich vs. Ingwer**

Schon mal was vom „Bayern-Penicilin“ gehört? Schon Oma hatte den Meerrettich – oder auch den „Kren“ - im Garten. Die Wurzel wirkt antibakteriell – bedingt durch seine **Schärfe**. Diese entsteht durch sogenannte **Senföle**. Sie werden durch das Aufschneiden oder zerkleinern freigesetzt und gelten als ziemlich gesund: Senföle **verhindern, dass sich Bakterien vermehren**. Aus diesem Grund sollen sie bei Infekten im Körper helfen. Der Meerrettich lässt sich leicht anbauen und gedeiht das **ganze Jahr** über – egal ob im Beet oder im Blumentopf auf dem Balkon. Du hast keines von beiden? Dann kauf ihn doch beim nächsten Direktvermarkter um die Ecke?

### **Kurzrezept: Rettich-Apfel-Carpaccio**

Ihr kennt den Rettich nur durch Tafelspitz, Sauerbraten & Co.? Wir zeigen euch eine kleine Alternative:

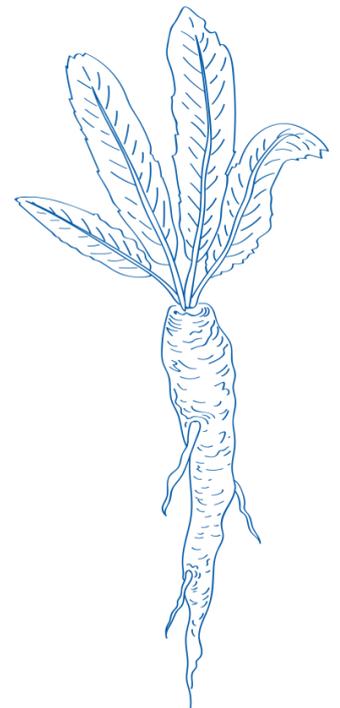
- halber bis ganzer Rettich
- 1 Apfel
- Öl
- mittelscharfer Senf
- Apfelessig
- Langgereifter Bergkäse (Parmesansatz)

Den Rettich schälen, den Apfel waschen und das Kerngehäuse entfernen. Apfel und Rettich in dünne Scheiben hobeln und mit Öl beträufeln. Senf und Essig verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Anrichten und mit Parmesan bestreuen – fertig!

**Lifhack:** Für die Haltbarkeit ein Stück vom Meerrettich abschneiden und wieder zurück in die Erde - so hält das Wurzelgemüse länger.

### **Tipp:**

Keinen eigenen Garten und auf der Suche nach Anbietern? Dann besuch doch mal <https://www.regionales-bayern.de/regionen/allgaeu>



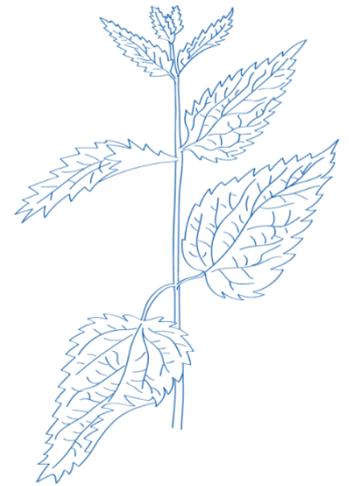
### **Brennnesseln vs. Steak**

Und hier ein besonderer Ersatz für diejenigen, die gerne ihren Fleischkonsum reduzieren wollen: Brennnesseln! Ja richtig gehört. Häufig als Unkraut verkannt, besitzt das Kraut einen sehr hohen **Eisengehalt**, der es locker mit einem argentinischen Rindersteak aufnehmen kann. Das Spurenelement ist essentiell für den **Sauerstofftransport und Blutbildung**. Eisen bindet Sauerstoff an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin und verteilt ihn über das Blut im Körper. Dort wird Sauerstoff in den Zellen für die Energiegewinnung genutzt. Das dient z. B. den Muskeln, der Haut, den Haaren oder auch den Fingernägeln. Brennnesseln ernten ist fast das **ganze Jahr** möglich. Vielleicht bald auch in deinem Garten? Wie man Brennnessel zubereitet, zeigen wir dir im Kurzrezept.

### **Kurzrezept: Brennnessel-Smoothie**

Bereits im März lassen sich die ersten **Triebspitzen** lecker zubereiten. Je größer die Brennnesseln werden, desto mehr zupft man nur noch die **oberen Blätter** ab. Ab Juli kann man auch die **nussigen Samen** ernten.

- 1 Banane
- Apfel
- Minzblätter oder Basilikum
- Karotte oder gelbe Rübe
- 300 ml Wasser
- Handvoll junge Brennnesselblätter oder junge Triebe
- 1 TL Honig
- 6 Eiswürfel



Die Banane schälen, Apfel und Zitrone waschen, kleinschneiden und zusammen mit der Banane, Minzblätter oder Basilikum in den Hochleistungsmixer geben. Die sauberen Brennnesseln zusammen mit dem Honig und ½ Menge Wasser einfüllen, Deckel schließen und mind. 3 Min. feinst pürieren. Restliches Wasser zugeben und weitermixen. Danach in Gläser füllen, Eiswürfel hinein geben und schmecken lassen!

**Lifehack:** Du hast so deine negativen Erfahrungen mit Brennnesseln? Damit die Nesselhaare, die das Brennen verursachen, unschädlich werden folgender Tipp: Erst waschen, ein dünnes Tuch darüber und dann mit dem Nudelholz „walzen“. So brechen die Härchen ab und man kann die Blätter gefahrlos schneiden.

### **Tipp:**

Du willst mehr? Brennnesseln lassen sich auch gut zu Pestos verarbeiten. Unser Markenpartner *sell gmachts* machts vor.

<https://extranet.allgaeu.de/aktuelle-markenpartner/a-sell-gmachts-ug>

### Wiesenkümmel vs. Seerosensamen

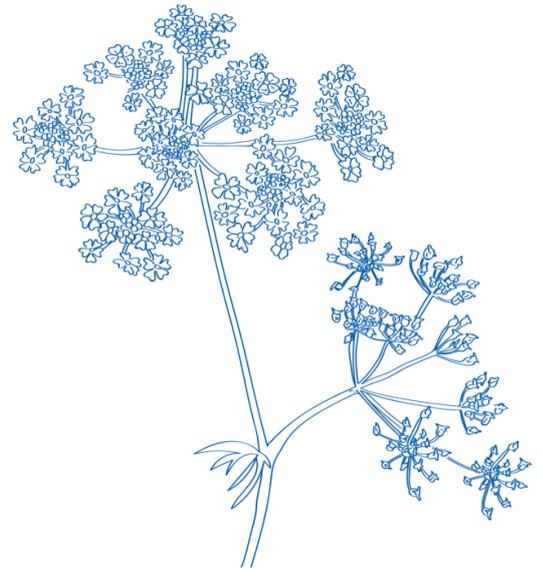
Kümmel ist eigentlich als Gewürz bekannt. Der Wiesenkümmel wird aber auch als Heilpflanze genutzt. Er wächst auf Allgäuer Wiesen, Wegrändern und auch in höheren Lagen an sonnigen Plätzen. Von **Juli bis August** kann man die Samen leicht entdecken – Kräuterkunde vorausgesetzt. Sie sehen aus wie Gewürzkümmel und -schmecken auch so. **Ätherische Öle** wirken **entblähend** und **unterstützen die Verdauung**. Wenn du dir in der Unterscheidung der Kräuter nicht sicher bist – besuch doch einen von den vielen Kräuterkursen im Allgäu!

### **Kurzrezept: „Räumt den Magen auf“-Tee**

In der Naturheilkunde benutzt man von dem Echten Kümmel die Wurzeln und die Früchte. Die Früchte werden mit den ganzen Dolden zusammen gesammelt und getrocknet. Für unseren Tee sammeln wir die **Samen**.

- für 1 l Tee
- 1 TL Wiesenkümmelsamen, getr.
- 1 EL Schafgarbenblüten, getr.
- 1 TL Rosmarin, getr.
- 1 TL Minzeblätter, getr.
- 1 l Wasser
- 1 - 2 TL heimischer Honig

Alle Kräuter in einer Tasse mischen, in einen Teefilter einfüllen. Wasser auf 100 °C erhitzen, kurz stehen lassen. Teemischung in eine Kanne geben, mit Wasser überbrühen und zugedeckt min. 10 Min. ziehen lassen. Tasse für Tasse langsam trinken.



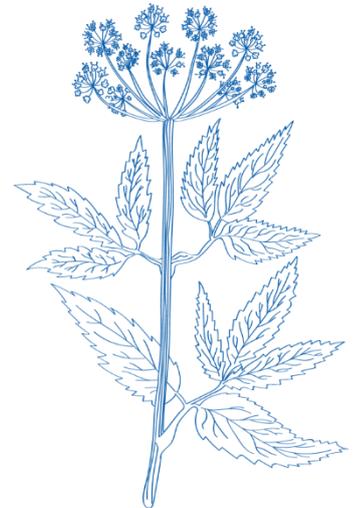
### **Giersch vs. Sojabohnen**

Von Gärtnern als Unkraut gefürchtet – von Kräuterkennern geliebt: Der Giersch. Er gehört zu den **heimischen** Doldenblütlern, wie auch der Wiesenkümmel. Auch hier gilt: Ein richtiges Erkennen ist wichtig, da es zum Teil giftige und ähnlich aussehende Kollegen gibt. Z. B. der Holunder, Bärenklau oder Hundspetersilie. Merkmale sind seine gezackten Blätter und sein dreieckiger Stängel. Doch was macht ihn zum Superfood? Giersch wirkt entwässernd und wurde in der Heilkunde oft gegen Gicht und Rheuma eingesetzt. Besonders hoch ist sein **Eiweiß-Gehalt** – und daher für unsere **Muskeln** besonders interessant (Tschüss Soja!). Das Wildgemüse wächst von **April bis Oktober** sehr vital.

### **Kurzrezept: Giersch-Dip**

Geruchsprobe: Der Giersch riecht beim zerreiben nach Möhre und Petersilie, daher hat er auch seinen Spitznamen Waldpetersilie.

- 100 g Gierschblätter
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 25 g ganze Leinsamen
- 1 Knoblauchzehe
- Kräutersalz, Pfeffer,
- 50 ml Rapsöl
- 2-3 Früchte der Hagebutte, Saft
- Etwas Kreuzkümmel



**Gierschblätter** sammeln und auslesen, Sonnenblumenkerne und Leinsamen mixen bzw. mahlen, Giersch, Knoblauch, Kr.salz, Pfeffer, Chili und Öl im Mixer mixen, Sonnenblumenkerne und Leinsamen zum Binden dazugeben und zur Paste mixen. Bei Bedarf etwas Öl zugeben. In saubere Gläschen geben und im Kühlschrank max. 4 Wo. Aufbewahren.

### **Tipp:**

Löwenzahn, Brennnessel und Gänseblümchen - Du würdest gerne mehr kennen? Dann besuch doch einen der zahlreichen Kräuterwanderungen oder -gärten im Allgäu! Z.B. im Westallgäu:

<https://www.westallgaeu.de/kraeuter>

<https://www.allgaeuer-kraeuterland.de/termin%C3%BCbersicht/>

## From nose to tail

From nose to tail, von der Nase bis zum Schwanz. Dahinter steckt ein verantwortungsbewusster, nachhaltiger Fleischkonsum, die Wertschätzung gegenüber Tier und Abfallvermeidung.

### 1. In der Gastronomie

„Küche, die weiter geht“ – das ist das Konzept, das im Argenbühler Ellgass Allgäu-Hotel mit eigener Hofwirtschaft gelebt wird. Dazu zählt auch ganz klar der from nose to tail-Ansatz. Wir haben dem Hausherr und Koch über die Schulter geschaut.

#### Landwirtschaft, Hofwirtschaft und Hotel

Sepp Ellgass, seine Frau Astrid und ihr Sohn Felix betreiben die Landwirtschaft, die Hofwirtschaft und seit 2017 auch das dazugehörige neu gebaute Hotel. Wo früher einmal der Kuhstall war, steht heute das Ellgass Allgäu-Hotel und bildet gemeinsam mit dem Gasthaus das eindrucksvolle Ensemble im Dorf. Dabei ist der Familie Transparenz, Ehrlichkeit und ein achtsamer Umgang mit Mensch und Natur am Wichtigsten.

#### Ehrlicher und achtsamer Konsum z.B. durch from-nose-to-tail

„Küche, die weiter geht“ – dieser Satz auf der Speisekarte des Ellgass Allgäu Hotel springt einem sofort ins Auge. Schnell erkennt man auch, was damit gemeint ist: geschmorte Beinscheibe, Rindfleischtöpfele oder Ragout von Herz und Lunge – das sind nur einige der Speisen, die in der 500 Jahre alten Hofwirtschaft angeboten werden. Die ganzheitliche Verwertung des Rindes wird hier groß geschrieben.

Das Rindfleisch kommt aus der eigenen Zucht in der Hofwirtschaft. Ellgass betreibt mit dem Pinzgauer Rind eine Mutterkuhhaltung. Die Rasse ist ein genügsames Bergrind und stammt ursprünglich aus dem Salzburger Land. Eine nachhaltige Landwirtschaft im Allgäu ist ihm wichtig. Neben dem from-nose-to-tail-Ansatz gibt es viele weitere Projekte bei Familie Ellgass, die einen ehrlichen und achtsamen Konsum fördern. Beispielweise die Ellgass-Kochwerkstatt oder das Projekt „Alte Kuh“, das zum Ziel hat, die eigenen Mutterkühe selbst zu verwerten – denn deren Fleisch ist eigentlich eine Delikatesse. Auch dass es in Zukunft nicht mehr alle Gerichte unbegrenzt geben wird sondern auch mal nur das serviert wird, was gerade verfügbar ist, sieht Ellgass als einen nachhaltigen Zukunftsgedanken.

#### Der Rindfleischtopf – auch die „Symphonie der Pinzgauer Rinder“

Sepp Ellgass nimmt uns mit in seine Küche. Dabei kommen wir zufällig an einem seiner neuesten fntt-Kreationen vorbei: Der luftgetrockneten Rinder-Salami im Reifeschrank. Der Duft des Produkts begleitet uns bis in die Küche und macht neugierig und Lust auf mehr.

„Wir können uns nicht anmaßen, immer nur Edelteile essen zu wollen“, sagt Sepp Ellgass und bereitet Schritt für Schritt die Zutaten für unser Gericht vor: Den Ellgass-Rindfleischtopf. „Das Allgäu ist voller Schätze und wir haben viel Zugang und kulinarische Möglichkeiten in unserer Gesellschaft – warum also auch nicht mal was Neues ausprobieren? Eine Ausrede gibt es da nicht.“ schmunzelt er und zeigt uns die drei verschiedenen Fleischsorten, die die Grundlage für den Rindfleischtopf bilden: Ein Dreierlei vom Rind – der dünne Bug, auch als „falsches Filet“ bezeichnet, das Bugblatt (beides aus der Schulter) sowie Ochsenbrust. Die Stücke sind bereits – ganz Slow Food – schonend mit Lorbeerblatt und Piment für einige Stunden geschmort. Ein Sud aus der Rinderbrühe und Wurzelgemüse steht bereit, dort werden die Fleischscheiben hinein gelegt. Sie werden dann in der Brühe „köchelnd“ gegart.

In der Hofwirtschaft wird dem Gast dann das Gericht so serviert. Er kann so selbst die Brühe als Suppe in den Suppenteller, in dem bereits hausgemachte Flädle warten, schöpfen. Das Fleisch selbst wird als Braten mit Gemüse, Blattspinat, Bratkartoffeln und Meerrettich serviert. Somit ist der Rindfleischtopf Vorspeise und Hauptspeise in einem. „Und 100 oder 200g Fleisch reichen doch auch völlig, es muss nicht immer das 400g-Steak sein“.

„Dieses Erlebnis, gemeinsam mit der Familie am Küchentisch zu sitzen, gemeinsam Suppe zu schöpfen und den Braten zu genießen – das ist unbezahlbar“ findet Sepp Ellgass. Gerade in der Weihnachtszeit schafft man so auch wertvolle Momente. Der Rindfleischtopf ist so auch ein Rezept für die ganze Familie.

Weitere fntt-Gerichte in der Hofwirtschaft sind z.B. das Ragout oder „Ossubucco“ von der geschmorten Beinscheibe, serviert mit leckeren Bandnudeln oder das Rindergulasch aus Keule, Nuss und Unterschale.

Vorangehen, an die Zukunft denken und „Dinge vielleicht etwas anders machen“ – Familie Ellgass scheut sich nicht, auch mal quer zu denken und das Konsumverhalten kritisch zu hinterfragen.

Und den „Dorfwirt“ vielleicht auch mal anders zu denken.

## 2. Im Gespräch mit Sternekoch Christian Henze

Christian Henze ist TV- und Sternekoch aus Kempten, gebürtiger Allgäuer und Allgäuer Markenbotschafter. Für ihn stehen Ehrlichkeit, Einfachheit und Regionalität an erster Stelle - auch für die Allgäuer Küche. Wir haben mit ihm über das letzte Glied unserer Wertschöpfungskette gesprochen - über die Zubereitung von Fleischteilen daheim oder auch in der Gastronomie, die **man sonst so nicht isst** und eigentlich nicht als besonders appetitlich einstufen würde, wie z.B. Innereien. Dabei steckt hinter den **weniger populären Fleischteilen** die ein oder andere kulinarische Überraschung, die sich für die gastronomische oder auch die Speisekarte daheim ganz einfach zubereiten lässt.

### **Herr Henze, was zeichnet den sogenannten „from nose to tail“-Ansatz aus?**

Für mich ist *from nose to tail* vor allem nachhaltig, ehrlich und ressourcenschonend. Die ganzheitliche Verwertung des Tieres steht ganz im Vordergrund. Das Schlachttier wird als Ganzes gesehen und nicht nur in sogenannte „Edelteile“ aufgeteilt. Gerade nicht so populäre Fleischteile wie etwa der Bauch oder die Zunge sind hoch attraktiv und haben enormes Geschmackspotenzial für die Küche daheim. Anstatt Filet oder Rücken gerade solche Fleischteile daheim zu verwenden und wertzuschätzen - das ist für mich from nose to tail.

### **Warum ist der from nose to tail-Ansatz aktuell wieder im Kommen?**

Die Menschen werden „achtsamer“. Sie achten mehr darauf, was bei ihnen auf den Teller kommt. Regionalität und Saisonalität sind dabei immer wichtiger und werden immer mehr als das neue „Bio“ gesehen. Interessant wenn man bedenkt, dass in Oma´s Küche heimische und saisonale Produkte selbstverständlich waren.

### **Welche Produkte kann man selbst einfach nach „fntt“ daheim nachkochen?**

Ich denke, der erste wichtige Schritt ist über den eigenen Schatten zu springen. Dabei muss man sich auch von den „cleanen“ Fleischteilen aus dem Supermarkt etwas verabschieden und anderen Produkten gegenüber offener sein.

Beispielsweise die **Kalbsleber**. Die ist göttlich gut - und obendrein auch gesund, hat viel B12 und Mineralstoffe. In Butter, Thymian und Knoblauch angebraten erlebt man mit ihr ein richtiges kulinarisches Glück. Klar, die Leber ist nicht besonders populär - aber gerade darauf kommt es an.

Man muss die Menschen darauf aufmerksam machen, dass es nicht nur Rinderhüfte und Schweinefilet gibt. Ein gutes Beispiel ist da der **Schweinebauch**. Früh morgens bei 120 Grad im Backofen garen und abends auf den Grill - das Fleisch ist so zart, dass man das mit Gold nicht aufwiegen kann! So kann man das klassische Filet auch mal ersetzen.

Ein fntt-Klassiker ist der **Ochenschwanz**. Den kann man sehr einfach zubereiten: Die geschnittenen Einzelsegmente mit Rotwein, Kräuter und Gemüse im Ofen schmoren.

Etwas spezieller und weniger bekannt ist das sogenannte „**Kalbsbries**“. Das Bries ist die Wachstumsdrüse beim Kalb und befindet sich etwas unterhalb des Halses. Die Struktur des Fleisches ist sehr speziell, aber super lecker. In Frankreich z.B. ist Kalbsbries sehr beliebt und mancherorts teurer als Filet. Es wäre schon etwas vermessen, wenn man dieses Fleischteil nicht verbraucht. Geschmacklich ist es sehr aromatisch-nussig. Wenn man es vergleichen möchte

ähnlich wie Hähnchen. Zwei Möglichkeiten zur Zubereitung schlage ich vor: 1. Im Rohzustand in dünne Scheiben schneiden, in Öl marinieren und ca. 1,5 Minuten pro Seite anbraten. Oder 2. Das Bries poschieren. Ein Fonds Wasser mit Essig und Gewürzen ca. 1,5 Stunden in heißer, nicht kochender Temperatur garziehen lassen. Danach panieren und als Schnitzel zubereiten.

Eine Stufe weiter wären da noch **Kutteln, der Pansen oder die Nieren**. Früher war das völlig selbstverständlich, diese Teile zu verbrauchen. Der Geschmack ist hier nochmal deutlich spezieller.

### **Was wären ein paar kleine Einsteiger-Tipps zum Thema from nose to tail?**

Ganz wichtig ist, dass man erst einmal aufmerksam gemacht wird und sich selbst für das Thema sensibilisiert und informiert. Dann sollte man sich an seinen Metzger des Vertrauens wenden oder auch beim Landwirt mit Direktvermarktung gezielt nachfragen, welche Fleischteile gerade da sind. Ich würde sagen, man sollte mit leichteren Fleischteilen erst einmal beginnen. Also Kutteln, Niere oder das Herz – davon sollte man erstmal die Finger lassen. Die Leber, das Bries oder der Ochenschwanz oder auch die Wade oder die Backen – das sind gute Fleischteile für Einsteiger, die man auch mit kleineren Rezepten super zubereiten kann.

### **Was meinen Sie Her Henze – wird der from nose to tail-Ansatz auch wieder verschwinden?**

Der Name selbst vielleicht schon. Aber der Grundansatz nicht: Es gibt nicht nur Filet und Rücken und das sollte in die heimischen Küchen auch mitgenommen werden. Dafür müssen wir in unserem eigenen Denken auch ein paar Barrieren abbauen: Die typische Aussage, dass beispielsweise Leber und Nieren als „Reinigungsorgane“ mit weniger gesunden Inhaltsstoffen ausgestattet und somit nicht gut für uns zum Verzehr sind – das muss aus unseren Köpfen raus. Es stimmt schlicht nicht.

In diesem Sinne – lasst euch doch beim nächsten Metzgerbesuch einfach mal kein Filet geben, sondern eine Kalbsleber und eine Ochenschwanz. Und geht mit dem guten Gefühl nach Hause, das dahinter stehende Tier auch wert zu schätzen – damit ist schon mal ein guter Schritt getan!

### 3. In der Direktvermarktung

From nose to tail in der Direktvermarktung – ist das möglich? Wenn ja, wie? Das haben wir uns auch gefragt und haben einen Betrieb gefunden, der diesen Ansatz auf seine eigene Weise interpretiert. Die Frage ist nämlich: Wie kann man **Rinderteile wie Haut oder Pansen** verwerten, die der Mensch wirklich nicht isst? Das ist für den Landwirt und auch für den Verbraucher gleichermaßen interessant. Welche Antwort Familie Schreyer dazu gefunden hat – das haben sie uns gezeigt, inklusive Betriebsführung (und natürlich „Kälbchenstreicheln“).

#### **Der Betrieb der Familie Schreyer**

Der Betrieb der Familie befindet sich im Gemeindegebiet Stötten am Auerberg im Ostallgäu. Rund 54 ha groß ist die landwirtschaftlich genutzte Fläche. Neben Dauergrünland und Waldfläche gehören auch 27 Streuobst-Bäume zum Hof. 42 Milchkühe und ein Stier, alles Braunvieh, sind das „Herzstück“ des Betriebes.

Nicht nur die Produktion von Milch hat Familie Schreyer im Auge – auch das Thema Direktvermarktung wird groß geschrieben. Aus dem Obst der Streuobstbäume brennen sie Liköre und Brände, Ochsen, Jungrinder und Kälber werden aufgezogen, in Ruderatshofen geschlachtet und ab Hof vermarktet. Dazu gehört seit 2017 auch der from nose to tail – Ansatz, den die Familie sich vorgenommen hat.

#### **From nose to tail – die Idee von Renate Schreyer**

Und zwar mit der Produktion von Hundefutter. Ende 2017 wurde die Idee geboren. Renate Schreyer, selbst stolze Hundebesitzerin und gelernte Metzgereifachverkäuferin, missfiel die große Menge an „Abfall“ der z.B. bei der Herstellung von Rinderschinken zustande kam. Sie begann sich intensiv mit den Möglichkeiten der weiteren Verwertung zu befassen, experimentierte viel und feilte eifrig an ihrer Idee, aus den Resten qualitativ hochwertiges, aber auch unbehandeltes Hundefutter herzustellen.

Schließlich schaffte sie sich einen Trockenschrank an – bei bis zu 80 Grad erfolgt hier die Trocknung. Der Vorteil: Neben der Trocknung braucht es nichts, keine Zusätze oder Konversionsstoffe, um das Fleisch haltbar zu machen. Im Schrank trocknen Innereien, Organe und Ochsenchwanz rund 48 h oder länger – und haben am Ende durch die Bioland-Zertifizierung des Betriebes auch automatisch Bio-Status. Aus getrockneter Lunge und Pansen werden heute Hunde-Leckerli, aus den Innereien und Fleischresten wird Hundewurst. Aber auch Ohren, Fell und Hörner sind beim tierischen Endverbraucher hoch im Kurs.

#### **Bio, Nachhaltig und Regional**

Die Produkte halten ca. ein halbes Jahr. Die tierischen Konsumenten sind begeistert – und auch die dazugehörigen Herrchen und Frauchen. Bis aus Nürnberg kommen die Nachfragen aktuell – Bio-Qualität, fntt-Nachhaltigkeit und echt Allgäu sind dabei die ausschlaggebenden Argumente. Aber der nachhaltige Ansatz von Frau Schreyer hört beim Produkt selbst natürlich nicht auf. Auch die Verpackungen sind biologisch abbaubar, die Produkte werden selbst etikettiert – als Hundemodell fungierte Schreyers Hündin.

Neben guter Milch, Rinderschinken und Apfelbrand lassen sich auf dem Hof von Familie Schreyer nun auch Leckerli und Co. finden. Dabei hat Frau Schreyer noch viele Ideen – wir sind gespannt!

#### 4. In der Weiterverarbeitung

Wir wandern weiter auf der fntt-Wertschöpfungskette – zum Metzgerhandwerk und sind zu Besuch bei der Metzgerei Sontag in Kißlegg. Wir nehmen teil am Erlebniskurs „Zerlegung und Garmethoden“ und stellen uns die Frage: Wie sieht eine ganzheitliche Verwertung beim Metzger aus? Wir sind gespannt!

##### Die Metzgerei Sontag

Die Metzgerei Sontag wird in der 6. Generation (seit 1848!) von Philipp Sontag geführt. Er hat seinen Betrieb auf mehrere Beine gestellt: Neben dem Metzgereibetrieb betreibt er Lohnschlachtung, hat verschiedene Kooperationen mit anderen Metzgern und Direktvermarktern, ist Dozent in der Ausbildung zum „Fleischsommeliér“, hat einen Partyservice und bietet Workshops und Kurse für Kollegen und Endverbraucher - wie unseren - an. Alles steht dabei unter dem Stern „from nose to tail“.

Seine sogenannten **Fleischpakete**, 10 kg schwer, sind das beste Beispiel. Hier wird das Rind schon verkauft, obwohl es noch auf der Weide steht. Das heißt: Erst wenn genug Abnehmer gefunden sind, wird das Tier geschlachtet. Alle 6 Wochen ca. geht eine Email an seinen Kundenverteiler raus – mittlerweile ein Selbstläufer. Sontag schlachtet und hilft auch bei der Verarbeitung und Haltbarmachung. Das Ergebnis: sieben Fleischarten erhält der Kunde dann im Paket: Steak, Braten, Rouladen, Gulasch, Beinscheiben, Hackfleisch und Knochen.

##### Es gibt mehr als nur Filet und Rücken

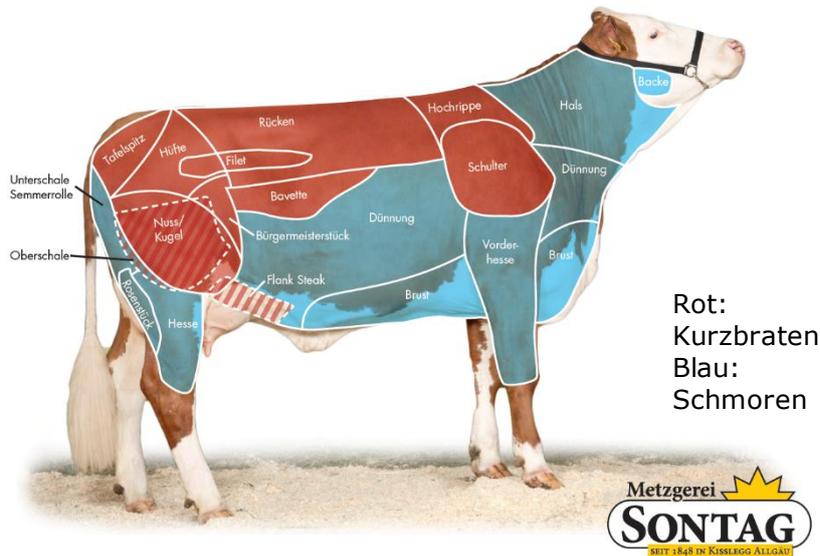
„Es gibt also mehr als nur Filetstück, Rückensteak und Schnitzel“ – das soll dem Verbraucher daheim bewusst werden und er soll sich so auch mit den Einzelteilen mehr auseinander setzen. Darum bietet Sontag auch den **Erlebniskurs** an.

Wir begeben uns auf eine Reise von der Nase bis zum Schwanz – und erleben Philipp Sontag wie er hautnah eine Rinderhälfte vor unseren Augen zerlegt. Die erste Frage die er uns beantwortet: Welches bekannte Fleischstück ist eigentlich wo? Denn schnell wird klar, als er mit seinem Messer hantiert: Es gibt nicht die eine besondere **Schneidetechnik** – es gib die deutsche, die amerikanische, die französische. Sontag kombiniert gekonnt – um **so wenig Abfall wie möglich** am Ende übrig zu haben. Und er zeigt uns so auch, wie das Tier zerlegt werden kann, dass auch **Alternativen zu Filet und Co.** dabei herauskommen, die eigentlich im Fleischwolf landen. Also für Metzger-Kollegen und Verbraucher gleichermaßen interessant!

##### Unsere Reise von der Nase bis zum Schwanz

Sontag erklärt uns, wie die **Fleischteile** genau heißen und was ihre Funktion ist. Auch wird uns bewusst, welches bekannte Gericht eigentlich hinter welchem Fleischteil steckt. Und wie viel eigentlich noch übrig bleibt, das man wunderbar verwerten kann. Und was ist dann eigentlich noch Wurstfleisch? Hier ein Überblick von der Nase bis zum Schwanz:

## Die Bestandteile des Rindes



### Hals / Nacken und Backe

- hat viel Bindegewebe und wird komplett zum Schmoren verwendet (Gulasch oder Hackfleisch)

### Brust / Bauchdecke / Dünnung

- Flanke
  - o Inside Court-Steak: Scheibenförmiger Muskel
  - o Flank-Steak: normalerweise Wurstfleisch (als Steak oder Carpaccio)
- Bavelte
  - o aus dem Zwerchfellmuskel (als Steak)
  - o

### Schulter

- vordere Wade / Hesse
- Schulterblatt: Terres Major / flat Iron / Denver cut
- Hochrippe im Kern

### Rücken

- Mit Knochen: T-Bone, Strip-Steak, Porterhouse-Steak
- Ohne Knochen: Rip-eye-Steak, Rostbraten, Filet (Filesteak, Filetspitzen, Medaillons)

### Keule und Hinterbein

- Nuss/Kugel
- Bürgermeisterstück/Dreispez
- Hüfte
- Tafelspitz
- Unterschale:
  - o Semmerrolle (Sauerbraten)
- Wade/Rosenschwanz
  - o Wadenfleisch (Gulasch)
  - o Beinscheiben (Suppenfleisch/Rinderbrühe, aber auch geschmort)
- Hintere Hesse

### Rest/Abschnitte

- Wurstfleisch

- Knochen: Brühe oder Soße
- Abschnitte und Kleinteile: Hackfleisch

Schnell wird uns klar, was mit „Steak“ im Fleischpaket von Sontag nun gemeint ist. Nämlich nicht nur der Filet-Klassiker, sondern auch Kollegen wie das „Flank-Steak“, T-Bone und Co. Endlich können wir auch Begriffe wie Semmerrolle, Tafelspitz und Porterhouse besser einordnen. Natürlich dürfen wir anschließend - wie soll es auch anders sein - die frisch gegrillten Stücke probieren und uns über das neu gewonnene Wissen austauschen. Natürlich immer begleitet von Sontag, der uns dazu über Fleischarten und verschiedene Garmethoden informiert.

### Fazit

Nach so einem Abend geht man mit vielen Eindrücken wieder nach Hause. Und mit Barbecue-Duft in der Nase und Rip-eye im Bauch. Und wir sind begeistert. Aber auch nachdenklich. *„Früher hieß es - was hast du heute da? - und heute heißt es - ich will das, das und das und nichts anderes.“* Dieses Sontagsche Zitat begleitet uns nach Hause.

Wir als Kunden müssen uns nämlich vielleicht selbst ein wenig an die Nase fassen – denn wer ist es nicht gewohnt beim Metzger einen Tafelspitz für den sonntäglichen Mittagstisch zu bestellen oder die Rinderhüfte für den Feierabend-Grill zu ordern. Dabei gibt es so vieles mehr! Wir nehmen uns vor beim nächsten Einkauf an der Allgäuer Fleisch- und Wursttheke zweimal darüber nachzudenken was abends auf dem Teller landet. Denn auch das ist from nose to tail: Sich als Kunde bewusster mit den Produkten auseinander zu setzen.

### Infobox „Fleischwissen“ – Hast du's gewusst?

- **Faktor Bindegewebe:** Der Anteil des Bindegewebes entscheidet, wie ein Fleischstück gegart werden muss. Je mehr sich der Muskel bewegt, desto mehr Bindegewebe darin und desto „zäher“ ist es. Dieses Fleisch muss man lange schmoren um es weich zu bekommen, wie z.B. Sauerbraten. Muskeln, die selten gebraucht werden sind zart - diese muss man nur kurz braten, wie z.B. die Filet oder Hüfte.
- **Garen:** Sagt man dazu, wenn Hitze auf das Fleisch wirkt und das Eiweiß zum Gerinnen bringt beim Braten oder beim Schmoren
- **Kurzbraten:** zartes Fleisch (z.B. Filet), wenig Bindegewebe
- **Schmoren:** zähes Fleisch, viel Bindegewebe
- **Fleischreifung:** ist ein enzymaler Prozess, der über die Zeit das Bindegewebe zersetzt und das Fleisch weich und mürbe macht. Klar ist, dass man durch Reifung aus einer Rinderbrust jedoch kein Filet machen kann! Die Reifung hängt stark von der Tierart, dem Schlachtkörper und dem Lagerverfahren ab: Dry aging (am Knochen, z.B. T-Bone-Steak), mit künstlicher Säure wie Milch oder Burgunderwein (Sudhaxn, Burgunderbraten, Sauerbraten) oder im Vakuum „wet aging“
- **Aufteilung einer Metzgerei:** Schlachtraum, Zerlegeraum, Wurstküche mit Kutter (z.B. Salami), Fleischwolf (Hackfleisch) und Kessel (z.B. Blutwurst).

## 5. Im Selbstversuch

From nose to tail {fntt}. Bei diesem Begriff kommt einem als Verbraucher schon das ein oder andere unappetitliche Fleischteil in den Sinn. Klar, ein Rind besteht natürlich nicht nur aus Edelteilen – logisch. Aber was kann man eigentlich alles essen? Die Ideen von der Ostallgäuer Landwirtin Renate Schreyer, das Handwerk von Philipp Sonntag aus Kißlegg und auch die Tipps des Kemptener Sternekochs Christian Henze haben mich hier ziemlich inspiriert und motiviert. Die Allgäuer Kreativität und das Kombinieren von Tradition und Neuem beeindruckten mich immer wieder aufs Neue.

Ein Tier ganzheitlich verwerten, das heißt also nicht nur das zarte Filet oder das saftige Rückenstück in der Fleischtheke zu suchen, sondern auch mal andere Teile zu probieren, die man sonst so nicht isst. Das heißt aber auch: Mut zusammennehmen und einfach mal machen.

### Der Besuch beim Metzger

Ich fasse mir ein Herz und wage mich an den fntt-Ansatz heran, zugegeben mit einem etwas mulmigen Gefühl. Mein Weg führt mich am späten Nachmittag nach der Arbeit zu meinem Metzger des Vertrauens. Und ich stelle dieses Mal anstatt „Habt ihr noch ein paar gute Steaks?“ die entscheidende Frage „Was habt ihr gerade noch da? Oder was habt ihr heute noch übrig?“ Ich verlasse die Metzgerei nicht mit einem Rückenfilet – sondern mit zwei großen Beinscheiben vom Allgäuer Rind. Alternativ wären noch Zunge oder Leber drin gewesen – aber man soll ja bekanntlich mit kleinen Schritten anfangen... Beinscheiben, so wurde mir erklärt, sind Klassiker für Suppenfleisch und eine deftige Rinderbrühe. Aber das ist heute nicht mein Ziel.



### Zubereitung

Daheim angekommen finde ich online so einige raffinierte Gerichte für meine Rinderbeinscheiben. Anscheinend stehen sie bei den Hobbyköchen höher im Kurs als gedacht: Sei es nach Omas Kochbuch oder traditionell nach italienischer Art. Schokoblättchen, Zartweizen und Co. sind aber nichts für mich – ich bin mit den fremdanmutenden Fleischstücken genug beschäftigt, da brauche ich kein kompliziertes Rezept. Ich nehme mir vor, die Beinscheiben ganz einfach mit Ofengemüse im Backofen zu schmoren – als Alternative zum klassischen Rinderbraten sozusagen.

Mit Feierabendmusik im Ohr und einem Gläschen Wein zur Stärkung, mache ich mich ans Werk. Ich wasche die Fleischteile ab und tupfe sie trocken. Wie mir das Netz empfiehlt, schneide ich das Fettband um das Fleisch herum etwas ein. Entfernen sollte man es nicht, da es auf

natürliche Weise das Fleisch am Knochen hält. Zudem ist Fett bekanntlich ein Geschmacksträger, also bleibt es dran.



Während der Ofen auf 180 Grad vorheizt, putze und schnipple ich, was das Gemüsefach gerade so hergibt: Kartoffeln, Rüben und Knoblauch – es kann nie genug Knoblauch geben. Auch den übrigen grünen Spargel vom Wochenende nehme ich mit dazu. Danach mörse ich getrockneten Rosmarin, Thymian, Salz und schwarze Pfefferkörner und würze damit die Beinscheiben sowie das Gemüse.

Die Beinscheiben brate ich kurz auf beiden Seiten scharf an. Danach geht's schon in den „Bräter“ – meine Ofenform für alles.

Das Gemüse wandert auch ganz kurz in die Pfanne und wird dann mit Rotwein abgelöscht. Dazu gebe ich noch den Bratensud der Beinscheiben. Dann lasse ich das Ganze kurz aufkochen und fülle es dann gleichmäßig über das Fleisch in die Ofenform.



Jetzt heißt es warten. Das bringt das Schmoren so mit sich. Nach ca. zweieinhalb Stunden wage ich den Blick in den Ofen. Siehe da, das sieht doch echt mal lecker aus. Durch das Einschneiden konnte sich das Fleisch gleichmäßig ausdehnen. Aufgrund der Fleischstruktur des Beins kann ich

einzelne Fleischteile super einfach vom Knochen ablösen. Auch das Knochenmark löse ich heraus. Der Knochen selbst wandert in den Restmüll. Insgesamt kommen gut zwei Portionen heraus, da ist das Mittagessen morgen im Büro auch gleich organisiert.

Ziemlich stolz drapiere ich das Fleisch und das Ofengemüse auf meinen Teller und: Es schmeckt super. Geschmacklich steht es den üblichen Rindstücken tatsächlich in nichts nach. Die Zubereitung selbst ging dann doch einfacher von der Hand als gedacht.



So viel Respekt ich am Anfang hatte, umso unkomplizierter war mein kleiner Ausflug in die fntt-Welt. Gerade weil ich eben nicht der größte Hobbykoch bin, sondern gerne auf unkomplizierte Rezepte für den Feierabend zurückgreife. Dabei ist mir aber Allgäuer Regionalität und „Echtheit“ besonders wichtig und der Besuch beim Dorf-Metzger oder beim Landwirt von Nebenan ein absolutes Muss -und ganz nebenbei unterstützt man so nämlich unsere Direktvermarkter vor Ort.

Das nächste Mal kommt bestimmt – und dann ist der Ochsenchwanz dran.