

Gutes
vom See

AUSGABE 02

JULI 2013



SEEHR GUT

DAS GUTES-VOM-SEE „MAGAZINLE“

Seite 4

Zu Gast in
Überlingen

15. Sept. 2013

BEERENSTARK AM SEE

Gutes vom See in der Beeren-Saison am Bodensee



HONIG IST LEBEN!

*„Wenn die Biene einmal von der Erde
verschwindet, hat der Mensch nur noch
vier Jahre zu leben. Keine Bienen mehr, kei-
ne Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr,
keine Tiere mehr, kein Mensch mehr.“
(Albert Einstein)*

Sicherlich in den 19fünzigern eher als Metapher von Einstein gemeint, jedoch allemal eine mit deutlich mahndem Hintergrund! Seit Jahren erleben wir ein erschütterndes, weit übernatürliches Bienensterben, gegen das lange nichts unternommen wurde; zu groß die Lobby der Industrie meinen die Einen, zu lasch die Politik wettern die Anderen.

Nun kam es jüngst tatsächlich, das Verbot zum Einsatz diverser Pflanzenschutzmittel im Mais-Anbau, auf die man die Orientierungs-

und damit Hilflosigkeit ausschwärmender Bienenvölker zurückführte. Diese finden nach Ihren „Blütenbesuchen“ schlicht nicht mehr nach Hause und müssen qualvoll sterben.

Eine Landwirtschaftliche Neuordnung brachliegender Flächen von Wald, Wiesen und Wegrändern, fachsprachlich als Extensiv-Flächen bezeichnet, also unberührte Natur ohne Wenn und Aber, wo sich auch die Biene widerfinden kann, gibt es nicht. Landwirtschaftlich produzierende Mitglieder bei Gutes vom See unterwerfen sich eben dieser Auflagen freiwillig seit nunmehr knapp 10 Jahren und tragen somit maßgeblich zum gesunden Miteinander in der Natur rund um den Bodensee bei. Was wir brauchen ist das klare Verständnis FÜR die Natur und somit für uns selber – uns Menschen! Denn verschwindet die Biene...



IMKEREI LELLA

Michael & Andrea Lella
Schulstraße 37
78262 Gailingen

Telefon 07734 - 2869
info@imkerei-lella.de
www.imkerei-lella.de

KULINARISCHER BESUCH IN ÜBERLINGEN

*Gutes vom See lädt die Region zur Hausmesse
in den Überlinger Kursaal*

**Zu Gast in
Überlingen
15. Sept. 2013**

Alle 2 Jahre geben sich mehrheitlich die mittlerweile fast 80 Mitglieder von Gutes vom See an wechselnden Orten ein Stelldichein und lassen sich einen ganzen Tag lang gemeinsam „in die Töpfe und hinter die Kulissen schauen“!

Am 15. September ist diese geballte Ladung Bodensee dieses Jahr zu Gast in den gediegenen Räumlichkeiten des Kursaals der herrlichen Kurstadt Überlingen und verspricht seinen Gästen & Besuchern köstliche Momente zwischen 10.00 und 18.00 Uhr!

Duftende Präsentationen, interessante „Gespräche am Herd“, Tipps, Tricks, Adressen und raffinierte Rezepte zum Sammeln, leckere Verkostungen und für den unmittelbaren Genuss noch am gleichen Abend daheim unser direkter Messe-Verkauf.

Zu erfrischenden Bühnen-Gesprächen freuen wir uns auf kompetente, engagierte Partner der Bereiche Politik, Wirtschaft, Kultur sowie aus Reihen unserer Mitglieder.

Nach jedem „Talk“ wird auf der Bühne lecker gekocht, um im Anschluss durch unsere Gäste verkostet zu werden. Rezepte zu den einzelnen Gerichten, senden wir Ihnen gerne im Anschluss per eMail.

Ausführliche Informationen erhalten Sie jederzeit auf unserer website unter www.gutes-vom-see.de oder in der Geschäftsstelle s. Rückseite.

BEERENSTARK AM SEE!

Beeren-Züchtern über die Schulter geschaut

Sammelnussfrüchte nennt sie der Botaniker nüchtern und zählt sie um 7 Ecken zu den Rosengewächsen...? Auf den unzählig lecker-rot duftend gefüllten Schalen entlang der weiten Bodensee-Felder wird es unterdessen etwas einfacher formuliert:

ERDBEERE!

Es gibt sie mittlerweile längst rund ums Jahr – aber mal ehrlich: Schmecken? Schmecken tun sie nur wirklich von Juni bis in den Au-

gust und dies auch nur rundum rot, vollreif, duftend und saftig. Ihr enorm hoher Vitamin C-Gehalt gleicht einer wahren „Gesundheits-Bombe“ – man sagt, etwa 120–140g genügen einem durchschnittlichen Menschen als Tagesdeckung – so ungefähr jedenfalls!

Dabei bestehen die leckeren Roten zu 90% aus Wasser. Das is(s)t auch wieder klasse, denn ihr Kaloriengehalt ist mit ganzen 30 Kcal so niedrig, dass man sich hier keine großen Gedanken zu machen braucht – wäre

ja auch furchtbar! Fett und Kohlenhydrate sind der tollen Beere gar völlig fremd.

Neben richtig kräftigen Flecken auf dem T-Shirt hat die Erdbeere durchaus noch mehr auf dem Kasten, so schützt uns das enthaltene Kalzium vor Osteoporose, geben Kalium und Magnesium unserem Herz wertvolle „Streicheleinheiten“ und beste Spurenelemente und Mineralstoffe fördern Muskeln, Nerven und den menschlichen Knochenaufbau. Ein wahrer Jungbrunnen also, diese „Sammelnussfrucht“...

Haben Sie sich diesen Sommer denn schon so richtig durchgenascht? Beeilen Sie sich lieber, denn bald ist sie schon wieder vorbei, die geliebte Erdbeerzeit am See und die von „weit weg“ sind halt einfach nur rot.



OBSTHOF ROMER

Landwirtschaftlicher Betrieb
Martin-Schleyer-Str. 23a
78465 Konstanz / Litzelstetten

Telefon 07531 - 943972
info@obsthof-romer.de
www.obsthof-romer.de

Hofladen

Montag bis Freitag:
9:00 bis 12:00 Uhr und
15:00 bis 18:00 Uhr
Samstag: 8:30 bis 12:30 Uhr
Hofladen: 07531 - 808 84 39





RAPSÖL UND OLIVENÖL FLÜSSIGES GOLD

gemeinsam unschlagbar!

Die weltweite Vielfalt an Speiseölen ist nahezu unüberschaubar groß und die Nachfrage an guten Speiseölen nimmt stetig zu. Alleine in Deutschland haben die Verbraucher 2012 über 1176 Millionen Liter an Speiseölen gekauft – das sind umgerechnet über 12 Liter pro Einwohner. In der Hitliste der beliebtesten Öle standen Oliven- und Rapsöl an Platz eins und zwei.

Nun, dass Olivenöl weltweit einen gewaltigen Stellenwert einnimmt ist wahrlich kein Wunder. Den Kretern diente die Olive bereits 6000 Jahre vor Christi als „Allheilmittel“ in der Medizin, der Körperpflege und natürlich rund um eine wundervoll aromatisch-gesunde Küche. Von hier aus zog es dann rund um das Mittelmeer, später in die

Welt hinaus und zementierte seinen heute unangefochtenen Kultstatus.

Aber Rapsöl? Bis in die 1970er Jahre galt es hierzulande noch als Kraftstoff für selbstzündende Kolbenmotoren (Dieselkraftstoffe)... denn es war billig und viel zu bitter und zu muffig für die Speisen-Industrie. Dies änderte sich komplett zwischen 1975 und 1985 mit der schrittweisen Entwicklung verschiedener, neuer Sorten: dem sogenannten 00 (Doppel-Null) -Raps, bei dem unerwünschte Pflanzeninhaltsstoffe praktisch komplett entfernt wurden. Heute ist Rapsöl überaus reich an einfach ungesättigter Ölsäure, die es sehr hitzestabil macht und eine bedeutende Rolle für die cholesterinbewußte Ernährung spielen lässt.

DIE ZWEI GOLD-KINDER

Olivenöl vom Mittelmeer

Herkunft

Aus allen Ländern/Regionen des Mittelmeer-Raumes, angeführt von Spanien und Italien. Für den Weltmarkt werden sie leider oftmals miteinander verschnitten, somit ist eine Nachverfolgbarkeit nur selten gegeben. Sie erreichen uns über weite Transportwege.

Qualitäten

9 Kategorien, davon nur 3 bei uns im Handel

- Natives Olivenöl extra Kategorie 1
- Natives Olivenöl Kategorie 2 bis 3
- Olivenöl Kategorie 6

Aufgedeckte Panschereien weltweit gestalten eine Transparenz äußerst schwierig.

Werte & Fakten

- Ø 72% gesunde Ölsäure enthalten
- hoher Anteil an Omega 3 Fettsäuren
- hoher Anteil an Vitamin E und Antioxidantien
- farbe grünlich bis goldgelb
- feiner bis kräftiger Eigengeschmack, dominiert gerne im Zusammenspiel mit anderen Lebensmitteln
- kalt für Vinaigrette, Carpaccio / als Dip mit Meersalz zum warmen Baguette
- perfekt Braten bis max. 170°C, bräunt Fleisch nicht
- zum heißen Frittieren ab 180°C nicht geeignet

Enthaltene Gerbstoffe unterstützen die Blutzirkulation nach fettem Essen; wirkt unterstützend gegen Arteriosklerose, Dickdarmkrebs Herzinfarkt, Magen-Darmgeschwüre und Nierensteine. Die Mittelmeer-Anrainer nutzen es seit jeher als „innere Medizin“, bei Hautblesuren und zur Schönheitspflege.

GvS-Rapsöl vom schwäbischen Meer

Herkunft

Regional vom Bodensee

Von der Ernte am See über die Pressung in einer Ölmühle in Donaueschingen bis zum Regionalhandel gibt es eine garantierte Nachverfolgbarkeit.

Die Transportwege sind äußerst kurz.

Qualitäten

Bodensee-Rapsöl zählt klar in die Kategorie 1

Seine völlige Transparenz schafft beim Verbraucher Vertrauen und maximale Sicherheit.

Werte & Fakten

- Ø 62% gesunde Ölsäure enthalten
- höchster Anteil an ungesättigten Omega 3 Fettsäuren bei Speiseölen überhaupt
- reich an Vitamin E und sekundären Pflanzenstoffen
- Farbe stets goldgelb, Zart nussiger Geschmack
- ordnet sich allen zugefügten Lebensmitteln brav unter
- kalt für Vinaigrette am besten im Mix mit Olivenöl
- für Marinaden gemeinsam mit frischen Kräutern perfekt.
- zum Braten hervorragend geeignet, Fleisch bekommt beste Bräunung
- Frittieren bis 190°C bestens möglich.
- gehört zu den für den Menschen gesündesten Ölen überhaupt.

Beide Öle zeigen sich bestens geeignet für Menschen mit Cholesterin-Problemen, bei diätischen Anwendungen, sowie allgemein zur Regulierung bei Bluthochdruck.

Also haben wir die beiden „Gold-Kinder“ mal auf gleicher Stufe (kaltgepresst) gegenüber gestellt

Bei aller Nüchternheit, die uns Deutschen im geliebten Zahlen-/Faktenvergleich nun mal anheim ist, steht als Essenz all dessen ein klares Bekenntnis zu Buche: **Mit Olivenöl** verbinden wir mediterranes Lebensgefühl, ein bisschen Portwein, Paella, Pesto und Patros... Glücksgefühle die an sich schon gesund machen!

Der kleine Bruder Rapsöl ist erwachsen geworden hat sich seinem historischen Vorbild in nur 30 Jahren enorm genähert, ihn an mancher Stelle gar um Zentimeter überholt! Doch ist es eher das nüchtern Deutsche, was ihn auszeichnet.

So bleibt festzuhalten, dass hier 2 nicht vergleichbar sind – oder anders formuliert: Geschmacks-Explosionen, Sonne und 8000 Jahre Mythos trifft eine geballte Ladung Gesundheit; beides darf in guten Küchen einfach nicht fehlen, denn **gemeinsam sind sie unschlagbar!**

UNSERE REZEPTE
SCHREIBT DIE
NATUR

Gutes vom See Rapsöl hat deutliche Vorteile beim Braten und Frittieren, ist aber ein wenig schwach auf der Brust, in Punkto Eigengeschmack– wobei dies manchen Produkten sogar zuträglich ist. Bestes Olivenöl glänzt mit wahren Geschmacks-Feuerwerken, was leichten, dezenten und geschmacklich zurückhaltenden Produkten nicht immer gefällt, hat aber beim Braten Probleme mit der Farbe und Frittieren ist gar nicht. „Gemeinsam“ heißt das Erfolgsrezept, denn hier unterstützen sich die beiden Solisten gegenseitig und ergänzen sich hin zum unschlagbaren Duo!

RAPS- & OLIVENÖL können bestens gemeinsam!

Ein paar Beispiele:

Mit Rapsöl lässt sich bekanntlich herrlich brutzeln. Kurz vor Ende der Garzeit ein wenig Olivenöl hinzugefügt, ein paar Kräuter aus dem Garten und dem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt. Umgekehrt bietet eine gesunde Mischung aus Oliven- & Rapsöl jeder Marinade, jeder köstlichen Vinaigrette und allen selbst eingelegten Grillgemüsen, Oliven, Meeresfrüchten & Co. die allerbeste Grundlage eines wunderbar ausgewogenen Geschmacks, verbunden mit wahren Höheflügen für unsere Gesundheit!

Rezeptgedanken gefällig? Aber gerne!

Wok à la minute mit großer Hitze für kurzgebratene Kompletterichte. Gerichte im Wok haben stets eines gemeinsam: große Hitze und sehr kurze Garzeiten. Hierfür eignet sich Rapsöl hervorragend; ein Schuss Geschmack-verstärkendes Olivenöl kommt erst kurz vor Gar-Ende mit hinzu.

Lammkeule/Rinder-Braten mit kräftigen Wurzelgemüsen bei 185 °C im Ofen. Anbraten des

Gar-Gutes in reinem Rapsöl; nach 10 Minuten ¼ Olivenöl zufügen um gemeinsam maximale Geschmacksergebnisse zu erzielen.

Vinaigrette für Kräuter-Blütensalate werden mit 1:1 Raps- und extra vergine Olivenöl in Honig & Senf angemischt, mit S/P a.d. Mühle gewürzt, mit See-Verjus, Fruchtsessig und fein geschnittenen Kräutern fertiggestellt.

Marinade für selbst eingelegte Grillgemüse mit Kräutern & Co. besteht grundsätzlich aus 2/3 Rapsöl und 1/3 Olivenöl, hinzukommen Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Lavendel, Ysop, dann Knoblauch, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und ein Schuss herzhafter See-Verjus.

Beize für Champignon-Carpaccio mit gehobelem GvS-Hartkäse, Rucola und Walnusskernen lässt sich mit 1:1 Rapsöl/Olivenöl, bestem, 3 Jahre fassgelagertem Rotweinessig nach Aceto-Balsamico-Art vom See, S/P a.d. Mühle, fein geschnittenen Schalotten, Schnittlauchröllchen und einem Hauch Knoblauch mischen.

NEU IM SOMMER .. BIO MÄRZEN

Was Ruppener vor über 100 Jahren dazu bewog an die mächtigen Sandsteingewölbe von Staad zu ziehen, erlebt in diesem Sommer eine wohltuende Renaissance; das **Märzen-Bier!**

Historisch konnte Bier, temperaturbedingt, lediglich zwischen Oktober und März gebraut werden und zeigte einen entsprechenden Stillstand über den Sommer bis hinein in den späten Herbst. Gekühlt wurde in dieser Zeit in tiefen Kellern oder eben jenen Höhlen mittels Eisblocks, die man im Winter aus dem gefrorenen See geschnitten hatte. Die langen Transportwege heraus aus der Stadt in die Hoheneck-Keller und später wieder zurück waren es schließlich, die zum Umzug an den heutigen Standort der Brauerei in Staad führten – Logistik würde man dies heute nüchtern nennen.

So braute man also im März auf Vorrat und gab dem Bier einen höheren Alkoholgehalt gegen frühzeitigen Verderb. Die klassischen Oktoberfeste begründeten sich seinerzeit mit dem Auftakt in eine neue Brau-Saison, zu dem der erste Sud des neuen Braujahres mit den letzten Vorräten der vergangenen Saison angesetzt wurde.



Neben dem herberen, hopfenbetonten BIO-Schimmele schließt nun das neue BIO-Märzen den Kreis der Bier-Liebhaber mit einer milderen, eher weicheren Note. Mit seinen gerade mal 22cm ist der 57mm schlanke Neuzugang im Hause Ruppener wahrlich kein Riese, aber sein pfiffiger Auftritt, sein süffiges Aroma, seine naturtrübe Art und seine BIO-Herkunft machen es zu einem richtig Großen. Noch nicht probiert? Na dann mal los, das nächste Barbecue wartet bestimmt. BIO-Märzen – das raffinierte „historische!“ Kleine aus der Ruppener Brauerei, Konstanz.



RUPPENER BRAUEREI

Brauerei und Getränkehandel
Hohenegg 41 - 51
78465 Konstanz

Telefon 07531 - 93 730
info@ruppaner.de
www.ruppaner.de

HEGAU → ADRIA

in 2 Minuten!

...so lange dauert es in etwa, ein warmes Bodensee-Brot mit den neuen, cremigen Gemüse-Pasten des Gottmardinger „Pes(ch)to- & Pasten-Königs“ Markus Bruderhofer zu bestreichen und genussvoll hinein zu beißen; der Gedanke alleine schon weckt Gelüste nach Strand und Meer... und lässt den Genießer Tag für Tag ein kleines Stückchen méditerraner Flair erleben... natürlich gerne auch daheim im Hegau.

Gemüse-/Kräuter- und Mischpasten gibt es aus vieler Herren Länder und die meisten sind auch bei uns sehr populär: Tapenade nennt sich die aus Oliven, Anchovis & Kapern im Süden Frankreichs

bekannte Paste, die warmes Baguette in ein kleines Himmelreich verwandelt

- Guacamole das mexikanische Pendant aus zarten Avocados
- feurige Salsa-Variationen genießt man auf der iberischen Halbinsel und schließlich
- Hummus, das nuss-aromatische Kichererbsen-Sesampüree aus der Türkei zum warmen Fladen.

Markus Bruderhofer bereichert die „Gutes vom See-Familie“ nun um seine Versionen méditerraner Gemüse-/ Früchte-Pasten & Dipps und dies kann sich sehen & schmecken lassen!

DELIKAT ESSEN

Markus Bruderhofer
Robert-Gerwig-Straße 3
78244 Gottmadingen

Telefon 07731 - 97 77 07
info@feines-aus-dem-hegau.de
www.feines-aus-dem-hegau.de



Die neuen Gemüsepasten für den Sommer 2013

- Zucchini-Bärlauch
- Apfel-Fenchel mit Senf
- Paprika-Zitronen-Thymian
- Kleiner feiner Feld-Hokkaido

Wer weiß, was Markus Bruderhofer in Zukunft noch alles einfällt; Produkte hierfür gibt es am See ja reichlich!



WER GRILLT DENN DA?

luftig-sommerliche Genüsse



Der Duft glühender Holzkohle verbindet uns Jahr für Jahr unweigerlich mit den Gedanken an luftig-sommerliche Genüsse am See unter prächtigen Baumkronen, dazu eisgekühlte Getränke und natürlich beste Zutaten der Region – Genuss pur, dort wo andere zum Urlaub hinkommen!

Aber was machen, wenn es mal ein paar Gäste mehr werden sollen? Hier heißt es neben besten Zutaten vor allem auf eine gediegene Vorbereitung setzen.

Na dann lassen Sie uns doch mal sehen:

Einkauf... gibt es ein Thema – nein? – Wieso eigentlich nicht? Wo bekomme ich denn Rezepte und passende Einkaufs-Kalkulationen her? Was kaufe ich wo – wie plane ich die Kosten? Welche Getränke nehme ich? Vielfalt von hier – regional natürlich! Equipment... woher bekomme ich was?

Fleisch, oder Geflügel oder vielleicht auch Fisch?... und was ist mit Gemüsen? Schweres, Leichtes, Vegetarisches, ... und was is(s)t

„Kind“? Marinieren am Tag zuvor... wieso denn eigentlich?

Vorspeisen – Salate – Antipasti... was passt, was ist zu viel? Oder vielleicht auch mal kross gegrillte Brot-Häppchen mit köstlichen Belägen? –Käse? ...Käse! Na logo ...aber welche und welches Brot?

Desserts ja oder doch lieber nein? Frische Obstsalate gehen immer und lassen sich sooo unendlich klasse abwandeln...-> und bei der Planung stets

an eine Regenvariante denken...und welche Kohle?

Also noch mal langsam: Rund um das Thema Barbecue haben wir für Sie einen kleinen „Sommerfest-Planer“ vorbereitet; Mailen Sie uns einfach, wir senden Ihnen unsere rundum-Tipps, mit herrlichen Produkten und Partnern von Gutes vom See, kostenfrei zu.

www.gutes-vom-see.de

SALATE UND KRÄUTER

lieben und brauchen einander!

...und der Mensch genießt doppelt; Geschmack & Gesundheit in vollen Zügen.

Morgens früh auf dem Wochenmarkt regionale Düfte einfangen, gehört mit zum Schönsten, was die Bodensee-Region zu bieten hat; erst recht mitten im Sommer!

Der Unterschied zwischen weit angereichten Spezies des untersten Preissegments und denen unserer umliegenden Felder wird schnell offensichtlich; hier gibt es knackig-feste Köpfe, Kräuter die einem beinahe die Sinne vernebeln und Farben, die durchgängig betören.

Nun sind Salate weit mehr als Beilagen zum Felchen oder Hauptmahlzeit der Vegetarier; in Verbindung mit Kräutern, Gemüsen, Pilzen oder auch Fleisch und Fisch bieten sie Gaumenfreuden, die Abwechslung und „Spannung“ in unseren Speiseplan bringen.

Bei der Marinade/Soße gilt generell:

Vinaigrettes aus besten Raps- & Olivenölen, vermischt mit Kräutern, feinen Essigen oder Säften und etwas Senf für die Bindung nimmt der menschliche Körper als leicht und stets bekömmlich auf und sie unterstützen den Eigengeschmack der Salate ausgezeichnet.

Joghurt-basierte Dressings kommen kalorienarm und vielfältig daher, übertönen jedoch gerne dezente Aromen und lassen das Farbspiel der Zutaten schnell „erblassen“.

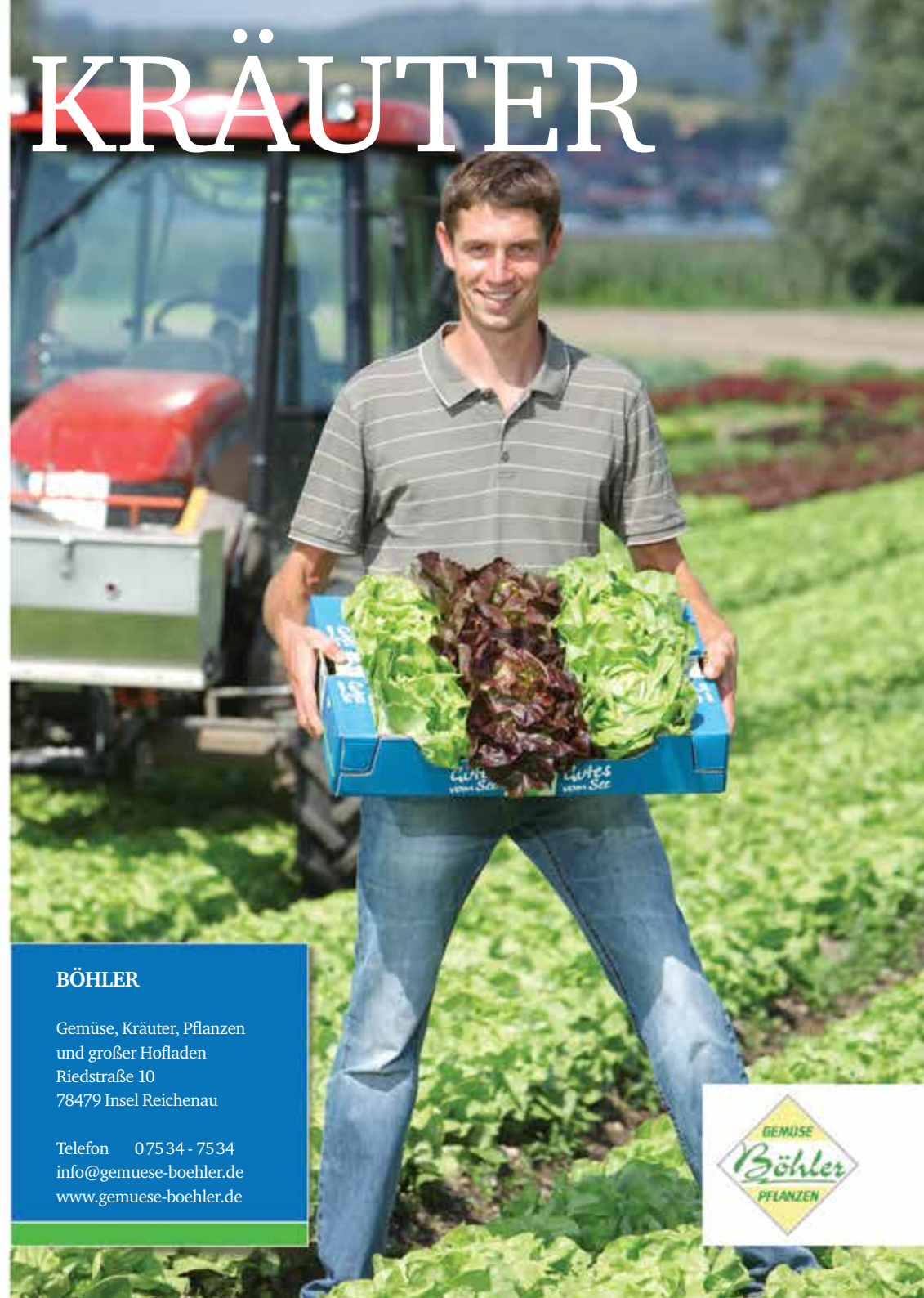
French-Dressings verleihen Salaten kräftig feine Noten, sind jedoch nicht wirklich kalorienarm und neigen schnell zum Übertönen zarter Aromen.

Sahne- und/oder Mayonnaise-basierte Soßen liegen vor allem abends schwerer im Magen und lassen jungen Blättern eher weniger Chancen ihr wahres „ich“ zu zeigen.

Bei Kräutern in Dressings und Marinaden gilt allgemein: nicht alles passt unbedingt zu allem: ...was der Salat-/& Gartengurke ihr Dill & Borretsch, ist den Blatt- & Pflücksalaten eher Kresse, Kerbel, Pimpinelle und Petersilie. Tomaten lieben Basilikum, Estragon oder Oregano und die eher herzhaft-bitteren Sorten wie Endivie, Eskariol, Löwenzahn, Römersalat und Radicchio verehren kräftige Variationen aus Knoblauch, Zwiebeln und Schnittlauch.

Ausgezeichnet zu allen Salaten harmonisieren frische Toppings kunterbunt: fein geschnittene Schalotten und Kräuter, geröstete Körner & Samen sowie Brot Croutons, gekochte, gehackte Eier, eingelegte Oliven- & Trockentomaten, gehackte Anchovis, gebratene Bauchspeck-Streifen uvm.

Ob nun serviert mit frischen Obstspalten, warm gebratenen Pilzen und Gemüsen, Fisch, Fleisch oder Geflügel... ein herzerfrischend- abwechslungs- und aromenreiches Regional-Gericht zum Sommer bieten diese Ideen ohne Frage.



BÖHLER

Gemüse, Kräuter, Pflanzen
und großer Hofladen
Riedstraße 10
78479 Insel Reichenau

Telefon 07534 - 7534
info@gemuese-boehler.de
www.gemuese-boehler.de






UNSERE REZEPTE
SCHREIBT DIE
NATUR

UNSER SERVIER-VORSCHLAG

Sommer-See-Salat mit Kalbsleber

Pflücksalate mit Kerbelblättchen und frischer Kresse, gebratenen Kartoffelscheiben, wachweichen Eiern, marinierten Gemüsen, Streifen vom Heu-Schnittkäse, in Lorbeer-Thymian- gebratener Kalbsleber und dazu knusprig geröstete Brotscheibchen mit frischen Bodensee-Brotaufstrichen



Bereits am Vortag putzen Sie frische Gemüse in mundgroße Stücke, blanchieren diese kurz (bissfest) in leichtem Salzwasser um sie im Anschluss – noch heiß! – in eine vorbereitete Marinade aus 1:1 Raps-&Olivenöl, Pimentkörner, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Knoblauch und einen Hauch See-Verjus ein zu legen – hierin 24h bedeckt kalt stellen.

Pflücksalate waschen und trocken schleudern, Kerbelblättchen abzupfen und unterheben.

Für das Dressing: ein Teelöffel Blütenhonig, 20g Senf, je 80ml Rapsöl & Olivenöl extra vergine, S/P aus der Mühle, 40ml Bodensee-Verjus, 30ml feiner Fruchtestig, fein gehackte Kresse. Den Salat marinieren, kurz abtropfen lassen und entsprechend auf die Teller mittig -hochgezogen- drapieren.

Neue Kartoffelchen (pro Person 80g) – in der Schale – nicht zu weich kochen, in Scheiben

schneiden und in Rapsöl beidseitig kurz farblos anbraten; auf Pergament abtropfen lassen und an den Salat legen.

Je Person ein Ei wachweich kochen, in kaltem Wasser kurz abkühlen lassen, pellen, vierteln und vorsichtig rund um den Salat anrichten. Die vortags marinierten Gemüse abtropfen lassen und je 80g an die Salate legen.

Pro Person 2 Scheiben Gutes-vom-See Heu-Käse (je 60g) in Streifen schneiden und über den Salat träufeln.

Knusprig geröstete Scheibchen vom Dinkel-Baguette noch warm mit feinen Brotaufstrichen (Seite 14) bestreichen und verteilt an den Salat legen.

Beste Kalbsleber vom See-Metzger (ohne Haut) in Rapsöl mit Lorbeer-Blät-

tern, frischem Thymian und einer Messerspitze Butter beidseitig kurz anbraten – nicht völlig durch! – auf Pergament abtropfen lassen, mit S/P aus der Mühle würzen und zu guter Letzt um den Salat legen.

Nun fehlt einzig noch ein fruchtiger Sommer-See-Wein und ein sonniges Plätzchen auf der Terrasse ...oder gleich am See Ufer - bon appetit.



Schule is(s)t bald geil?

Den allgemein drastisch zunehmenden Symptomen des sog. „Burn-out“, also körperlichen Überlastungen am Arbeitsplatz aufgrund Monotonie oder Bewegungsmangel durch kontinuierliche Schreibtischaktivitäten, begegnen wir in der Berufswelt mit einem modernen, höchst effizienten Instrument:

dem **Betrieblichen Gesundheits-Management** – wir berichteten darüber kurz in der ersten Ausgabe.

**Stellt sich die Frage:
können wir dies nutzen
für maßgeschneiderte
Schul-Konzepte?**

An deutschen Bildungsstätten wird manches versucht, vieles immer und immer wieder hin- und her korrigiert und das meiste am Ende wieder aufgegeben – wie leider aktuell am See zu beobachten.

Für prominent erklärte Köche und mannigfaltige Medien-Gestalten schreiben Bücher, verleihen Preise und lassen sich mit unserem Nachwuchs für Werbezwecke gerne ablichten... aber wo bleibt **DAS Konzept – DIE Lösung** und wann und wo wird es tatsächlich umgesetzt und gelebt?

Der berufliche Alltag in unserem Lande zeigt mehr und mehr Ähnlichkeit(en) mit heutigen Schulsystemen auf; wenn beispielsweise aus 6h nun bis zu 9h am Tag werden, sich immer komplexere Themen-

bereiche im Google-Zeitalter auf immer kürzere Lernabschnitte stützen -siehe G8- und aus Griffel und Papier mehr und mehr umgeschwenkt wird auf E-Medien und ihre sich nahezu monatlich überholende Hard- und Software.

Aus Reihen Gutes vom See wurde nun ein regionales Gastronomie-Konzept entwickelt, das sich auf 4 maßgebliche Säulen stützt:

- Ein **gastronomisches Spektrum auf Augenhöhe** seiner Nutzer mit breitgefächertem Portfolio
- **Regionalität mit kurzen Wegen** als obersten

- Qualitätsanspruch bei 100%iger Transparenz
- **Hochmoderne Technik** für maximale Qualität bei effizient kalkulierbaren Kosten
- **Durchgängige Wirtschaftlichkeit** ohne ausufernde Kosten auf allen Seiten

So what?! ... Wir „Gutes vom See“ sind nun auf der Suche nach Partnern für erste Pilot-Versuche; und dies parallel an weiterführenden Schulen wie Hochschulen. Eine erste Einladung von Schulleitern, Schüler- & Elternvertretern sowie den Trägern ist in Vorbereitung. Wir sind gespannt, wo und mit wem wir am See starten dürfen; denn...

Schule is(s)t bald geil?

Mehrweg ist Klimaschutz

Gutes vom See

Und Glas ist auch die beste Verpackung für unser Natürliches Mineralwasser

Natürlich regional!
RANDEGGER
Mineralwasser.de

Gutes vom See



Impressum

Herausgeber

Gutes vom See

Geschäftsstelle

Horchstraße 8, 78467 Konstanz

Telefon 0 75 31 / 98 14 · 0

Redaktion

Hedicke Gastro Benefits, Radolfzell

www.hedicke-gastro.de

Layout & Produktion

Vollmer Kommunikationsdesign UG,

Stockach

www.vollmer-stockach.de

Bildnachweise

33317200 - © eyewave - Fotolia.com

36045825 - © pico - Fotolia.com

41223080 - © Christian Jung - Fotolia.com

42038245 - © vinzstudio - Fotolia.com

42314796 - © BeTe-Artworks - Fotolia.com

44529671 - © by-studio - Fotolia.com

45400530 - © Angel Simon - Fotolia.com

45889953 - © yurymaging - Fotolia.com

53529562 - © Kathleen Rekowski - Fotolia.com

53572698 - © konradbak - Fotolia.com

50502589 - © stockcreations - Fotolia.com

42428039 - © robert - Fotolia.com

13860927 - © Magnum - Fotolia.com

Gutes vom See Bildarchiv

www.gutes-vom-see.de

FANPOST



Bitte informieren Sie mich näher zu einer möglichen Unterstützung von Gutes vom See als Fördermitglied. Ich möchte gerne einen kleinen Beitrag leisten, diese Region und seine hervorragenden Produkte zu stärken.

Das neue Magazin See(h)r Gut erhalte ich parallel alle 2 Monate als PDF, werde monatlich über die vielfältigen Aktivitäten von GvS, seine Neuerungen und Veranstaltungen informiert und zu den Hausmessen als Gast eingeladen.

Name

Adresse

eMail

Datum / Unterschrift

Porto zahlt Empfänger

An
Gutes vom See
Geschäftsstelle
Horchstraße 8
78467 Konstanz