



GENUSS-NACHRICHTEN

MONATLICH ERSCHEINENDE SONDERAUSGABE FÜR BESSERESSER

KULINARISCHE KOLUMNE

ACHTSAMKEIT

WIE SICH VORSÄTZE VON GANZ
ALLEINE ERLEDIGEN KÖNNEN

UNSERE EMPFEHLUNGEN IM JANUAR

UNSERE BASIS FÜR DAS NEUE JAHR

MOSER'S SCHMANKERLKÜCHE

EINFACHHEIT IST DIE HÖCHSTE STUFE DER VOLLENDUNG

AUSGABE JANUAR/2023

ACHTSAMKEIT

Wie sich Vorsätze von ganz alleine erledigen können...

Um Weihnachten herum, vor allem aber zu Silvester, werden gerne Vorsätze für das neue Jahr gefasst: Endlich mit dem Rauchen aufhören. Mehr Sport treiben. Gewicht verlieren. Früher zu Bett gehen. Dazu gibt es einen schönen Gedanken, den ich gerne an Sie weitergeben möchte:

„Das Jahresende ist kein Ende und kein Anfang, sondern ein Weiterleben mit der Weisheit, die uns die Erfahrung gelehrt hat.“ Natürlich: Ein Jahr ist zu Silvester definitiv vorbei. Und ganz egal, wie man den Jahresausklang feiert – leuchtend und krachend oder still und leise – an dem, was hinter einem liegt, lässt sich wenig ändern. Umgekehrt spricht nichts dagegen, sich am Ende eines Jahres in Ruhe zu überlegen, was besser hätte laufen können und welche Wünsche offen geblieben sind. So kristallisiert sich rasch heraus, um welche Facetten man sein Leben gerne bereichern würde. Sich bewusst machen, was man geleistet hat und darauf stolz zu sein, ist aber mindestens ebenso wichtig.

Schön ist meiner Meinung deshalb auch, Feste zu feiern, wie sie fallen. Und zum Fest gehört der ganze Mensch mit all seinen Sinnen. Zu Silvester gehören Musik, vielleicht auch Tanz, gutes Essen und viel Ausgelassenheit, Freude und Humor. Was das alles mit kulinarischen Genüssen im weitesten Sinn zu tun hat, werden Sie berechtigt fragen. Nun, viele unserer guten Vorsätze basieren auf schlechten Angewohnheiten und unangenehmen Einflüssen, die wir uns zugelegt haben bzw. die uns belasten: Auf Stress im Beruf oder in der Freizeit, auf schlechtem Zeitmanagement, schnellem Essen, Fast Food ... Diese Begriffe scheinen, oberflächlich betrachtet, gut zu "harmonisieren". Interessanterweise treten sie auch häufig zusammen auf. Weil uns Beruf, Familie und Freizeit zeitweise stressen, verlieren wir unsere Bedürfnisse und unser Wohlbefinden aus den Augen.

Ich finde: Sich Zeit zu nehmen für ein genussvolles Essen, zumindest ein Mal am Tag, hat etwas mit Wertschätzung dem eigenen Körper gegenüber zu tun. Die Liste im Internet ist lang, wenn man den Begriff „Achtsamkeit“ eingibt. Aber dafür braucht es nicht viel. Achtsam mit sich selbst umgehen. Es liegt an uns, uns selbst diesen Respekt zu zollen, bewusst hochwertige Lebensmittel auswählen, die wir in Ruhe und genussvoll zubereiten und genießen können. Dabei entsteht eine ganz neue Lebensqualität, ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse, ein neues Körperempfinden. Bewusstes Essen kann alle Sinne des Körpers befriedigen, es verbessert die Nährstoffaufnahme, die Leistungsfähigkeit und die Resistenz gegenüber Stress. Ein wenig „slow food“ jeden Tag und wir sind auf einem guten Weg zu mehr Entspannung, zu mehr Gesundheit und ... zu mehr Genuss!

Und womöglich erfüllt sich damit auch der eine oder andere Vorsatz für 2023 von ganz allein.



EMPFEHLUNGEN IM JANUAR

UNSERE BASIS FÜR DAS NEUE JAHR

SCHASCHLIKPFANNE unsere schnelle Pfanne des Monats	1,82 € / 100g
SCHWEINEHALS ZUM BRATEN vom Strohschwein	1,48 € / 100g
SCHWEINEBACKERL (schockgefrostet) zum Schmoren	2,25 € / 100g
RINDERBRUST von der Färse	1,54 € / 100g
SPECKKNÖDEL für die gute Suppe	1,31 € / 100g
RIPPERL geräuchert und heißgegart	1,59 € / 100g
SCHWEINSBRATWÜRSTL roh & gebrüht	1,69 € / 100g
BAUERNSCHINKEN schwarz geräuchert und heißgegart	2,29 € / 100g
GROBER LEBERKÄS IN DER DOSE 200g oder 400g	1,51 € / 100g
GROBE METTWURST im Ring diesen Monat wieder	1,69 € / 100g
KÄSETATAR hausgemacht	2,44 € / 100g



RIPPERL

Aus saftigen Kotelettstücken unserer Strohschweine werden auch die beliebten Ripperl von unseren Metzgern nach alter Handwerkstradition hergestellt. Zart gepökelt – das gibt den leicht salzig und würzig-milden Geschmack – und dann im Buchenrauch veredelt, sind unsere Ripperl nicht nur zur Brotzeit immer gern gesehen. Warm auf Sauerkraut oder deftig im Brotteig raus gebacken – immer eine rustikale Delikatesse!



SPECKKNÖDEL

Unsere Speckknödel sind das ganze Jahr ein Dauerrenner. Kein Wunder: auch hier schauen wir, dass unsere Grundzutaten wie Semmeln und Brot regional vom Bäcker angeliefert werden. Ausgesuchte Gewürze und bester geräucherter Speck geben dem Knödel den typischen Geschmack. Ob in der Suppe, im Eintopf oder als Beilage, der würzige kleine Knödel ist seit Jahren ein Favorit vieler Kunden.



EINE KLEINE WARENKUNDE

Was Sie schon immer über unsere Spezialitäten wissen(w)ollten

GROBER LEBERKÄS (IN DER DOSE)

Nach der Feiertagsvöllerei darf's auch mal was auf Vorrat für den heimischen Kühlschrank sein. Wobei das mit der Vorratshaltung bei unserem groben Leberkäse in der Dose meist gar nicht so leicht ist. Oft landet er auf dem Brotzeitisch. Leberkäse geht immer, es darf gerne auch etwas grober zugehen. Viel ausgesuchtes Schweinefleisch, Rindfleisch, Gewürze und auch Kräuter geben ihm den typisch herzhaften Geschmack. Tipp unserer Metzger: in dicken Scheiben in der Butterpfanne gebraten. Unbedingt ausprobieren!



SCHWEINEBACKERL (TK)

Ochsenbackerl kennen wir – Schweinsbackerl werden Sie besonders mögen! Die kleinen Backerl sind roh etwas fester – geschmort hingegen zerfallen sie regelrecht auf der Zunge. Mit einer schönen, kräftigen Dunkelbiersauce oder auch gern in Rotwein geschmort sind sie ein Highlight in der Küche. Auch für Anfänger das ideale Gericht. Hier ist die Garzeit entscheidend, um die kleinen Leckerbissen weich und saftig auf den Teller zu bringen. Rezept? Gibt es direkt bei unseren Verkäufer/-innen an der Theke.





EINFACHHEIT
IST DIE HÖCHSTE
STUFE DER
VOLLENDUNG



MOSER'S SCHMANKERLKÜCHE

Unser Rezepttipp im Januar

Rezept für 4 Person

Zubereitungszeit ca. 20 Min. / Kochzeit ca. 1,5 Stunden

RINDERBRUST MAL ANDERS

Zutaten

2 l Wasser
1 kg Rinderbrust
6-8 Stück
Fleischknochen
300 g Gemüse
in Streifen oder Würfel
wie z. B. Karotten, Lauch,
Sellerie
1 Zwiebel
in kleine Würfel
geschnitten

Zubereitung

Wasser mit Knochen kalt auf den Herd stellen in einem ausreichend großen Topf. Knochen und Wasser zum Kochen bringen und die Rinderbrust in das heiße Wasser dazugeben. Für eine Stunde leicht Simmern lassen, dann das geschnittene Gemüse zugeben und eine weitere halbe Stunde leicht köchelnd ziehen lassen. Fertig. Die Brühe eignet sich übrigens wunderbar zum ansetzen einer Sauce. Auch das Gemüse hat ein Platz auf dem Teller verdient.

Rinderbrustkern traditionell für die Suppe? Nicht nur! Immer beliebter wird es als „Brisket“. Auch im Winter bei unseren Grillern sehr geliebt. Durch die intensiv rauchige Note, durch 3 Stunden und mehr gesmoked über Buchen- oder Obstgehölzrauch und dann über Stunden im Grill fertig gegart – für Barbecue Fans ein Muss!

Geschichte rund um die Rinderbrust:

Die Rinderbrust ist in der Kochkunst und unter den Metzger beliebt durch die mäßig durchwachsene langfaserige Struktur. Wo liegt es beim Rind? Im Vorderviertel unterhalb der Querrippe. Die Form des Teilstückes ist vorne schmal und hoch und läuft hinten eher flach und breit aus.

UNSERE WOCHEN-SCHMANKERL JETZT ONLINE.



Unseren Wochen-Schmankerlplan finden Sie ab sofort nur noch Online oder als Aushang in unseren Filialen. Mit dem rechts stehenden QR-Code können Sie diesen einfach abrufen.



ALLES NEU. DER UMWELT ZULIEBE!

Nachhaltig wirtschaften und leben ist bei uns ein großes Thema. Ebenso auch Ressourcen zu schonen. Darum gibt es ab sofort keine Wochenzettel mehr, sondern diese monatlich erscheinende, kleine Broschüre und das nur, solange der Vorrat reicht.



Metzgerei Moser GmbH Landsberg am Lech
Katharinenstr. 39 | Tel. 08191/2386
Ludwigstr. 158 | Tel. 08191/427826
Am Penzinger Feld 9 | Tel. 08191/4281971
info@metzgerei-moser.de

www.metzgerei-moser.de

