



### Die Bohnen sind reif.

Das heißt, es ist Speck Zeit. In unserem Sortiment finden Sie mild gesalzen und mit feinem Rauchgeschmack: Speck und Rippchen vom Hals oder Nierstück.

### Was ist drin im Wildfleisch?

Warum auf dem Speiseplan mit Wildfleisch nicht mal für Abwechslung sorgen? Aus ernährungsphysiologischer Sicht spricht nichts dagegen. Selbst Kalorienbewusste können Wildbret ohne Reue genießen: Mit Ausnahme des Kaninchens ist es besonders mager. Dafür enthält es zahlreiche Nährstoffe, vor allem Vitamine aus der B-Gruppe sowie Eisen, Zink und Selen. Der Cholesteringehalt entspricht etwa dem anderer Fleischarten. Das Fleisch von **Haarwild** wie Reh, Hirsch oder Hase enthält pro 100 Gramm durchschnittlich: 112 kcal (470 kJ) 21 g Eiweiß 3 g Fett 110 mg Cholesterin (Reh, Hirsch) beziehungsweise 65 mg (Hase) deutlich weniger) 71 mg Cholesterin

Wild ist reich an **Vitaminen der B-Gruppe**. Die **Nährstoffdichte** für diese Vitamine ist besonders günstig (das heißt, das Fleisch ist energiearm und gleichzeitig reich an Vitaminen). Weiterhin enthält es nennenswerte Mengen diverser Mineralstoffe. Vor allem die Gehalte der drei Spurenelemente **Eisen**, **Zink** und **Selen** machen Wildbret ernährungsphysiologisch wertvoll.

Das Fleisch von **Haarwild** wie Reh, Hirsch oder Hase enthält pro 100 Gramm durchschnittlich: 112 kcal (470 kJ) 21 g Eiweiß 3 g Fett 110 mg Cholesterin (Reh, Hirsch) beziehungsweise 65 mg (Hase) **Federwild** wie Fasan liefert ebenfalls recht mageres Fleisch. 100 g Fasanenfleisch mit Haut enthält etwa: 133 kcal (557 kJ) 23 g Eiweiß 9 g Fett (ohne Haut deutlich weniger) 71 mg Cholesterin

### Aktuell gekochtes Siedfleisch und Ochsenmaul

### Donnerstags ab 9.00 Uhr heisse Wädli

Wir haben immer Donnerstag und Freitag frischen Fisch im Angebot

### Neu

### Wochen Aktionen

Jede Woche finden Sie 2 Preisknaller Aktionen für 1 Woche in unserem Angebot.

***Haben Sie schon unser hausgemachtes Fleischgewürz probiert? Es enthält kein Geschmacksverstärker.***

### Party-Service

***Sie planen ein Fest, und suchen einen Party-Service Lieferanten? Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.***

***Jetzt aktuell: Buffets in diversen Geschmacks Richtungen***

Auf unserer Webseite sind Sie immer bestens informiert [www.dorfmetzg-buchs.ch](http://www.dorfmetzg-buchs.ch)