



15 % Rabatt
Samstag 26.9.2008
15 % Rabatt auf
alle Fleisch und
Wurstwaren

Voranzeige

Wir machen
Betriebsferien von
Mo 28. September
bis und mit Mi 7.
Oktober.

Wir freuen uns Sie
ab Do 8. Oktober
wieder bedienen zu
dürfen

Wildzeit

Der Herbst ist im
Anmarsch und damit hält
auch die Wildzeit wieder
Einzug.

Ab Mitte Oktober finden
Sie wieder gekochten
Rehpfeffer,
Rehschnitzel
Hirschschnitzel,
Hirschentrecôte und
unseren beliebten
Hubertustopf in unserm
Angebot. Passend dazu
bieten wir hausgemachte
Spätzli, Rotkraut,
caramelisierte Marroni
etc. an.

Lammfleisch

Mageres Lammfleisch

enthält durchschnittlich:

75 % Wasser
20 % sehr hochwertiges Eiweiß
4 % Fett
rund 1 % Mineralstoffe und Vitamine
in Spuren zellschützende Orotsäure und
konjugierte Linolsäuren
Der Energiewert hängt hauptsächlich
vom Fettanteil ab und liegt zwischen 150
und 300 kcal.

Mageres Lammfleisch mit
dem geringen Energieanteil von knapp
180 kcal, ist besonders bei
schlankheitsbewussten
Genießern sehr beliebt. Mit
dem Lammfett werden dem Körper eine
Reihe von fettlöslichen Vitaminen (A,
D,E, K) geboten.
Die enthaltenen Vitamine und
Mineralstoffe
liefern einen wesentlichen Beitrag
zur Nährstoffversorgung.

150 g Lammfleisch decken:

ca. 1/3 der empfehlenswerten täglichen
Eisen- und Zinkzufuhr (Eisen ist
Bestandteil des Blutfarbstoffes und
sorgt somit für die Sauerstoffversorgung
des Körpers)
über 100 % der empfohlenen täglichen
Menge an Vitamin B12 (es ist wichtig
für die Bildung der roten Blutkörperchen)
fast die Hälfte der empfohlenen täglichen
Niacin-Zufuhr (wichtig für Nervensystem
und Haut)
etwa 1/4 der empfohlenen täglichen
Menge an Vitamin B6 (spielt bei der
Blutbildung eine wichtige Rolle)
1/5 der empfehlenswerten täglichen
Menge der Vitamine B1 und B2.

Konjugierte Fettsäuren CLA

Nach Jahrzehnten der Negativmeldungen
über Schlachttierfette erweist es sich
nun, dass in tierischen Fetten eine Gruppe
von Fettsäuren auftritt, die ausgesprochen
positive physiologische Eigenschaften
aufweist.

Ähnlich den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen
in pflanzlichen Lebensmitteln,
enthalten auch tierische Produkte,
speziell von Wiederkäuern und hier besonders
von Schafen, diese sogenannten
CLA.

Die konjugierten Linolsäuren sind
mehrfach ungesättigte Fettsäuren, bei
denen, im Vergleich zur essentiellen
Linolsäure, eine oder beide Doppelbindungen
unterschiedlich lokalisiert ist .
das bedeutet, dass es eine Gruppe verschiedener
konjugierter Linolsäuren
gibt.

Wie entstehen CLA?

Bei der Ausgangssubstanz handelt es
sich um Linolsäure, eine Fettsäure, die
normalerweise in Gräsern, aber auch in
anderen Pflanzen vorkommt. Weidetiere,
die besonders viel frisches Gras fressen,
nehmen somit auch viel Linolsäure
auf. Doch erst im Magen entsteht der
Stoff mit der entscheidenden Wirkung:
Ein ganz bestimmtes Bakterium (*Butyrovibrio
fibrisolvens*) im Magen der Tiere
bildet ein Enzym, das dann wiederum
die pflanzliche Linolsäure in konjugierte
Linolsäure, also CLA, umwandelt.
Diese konjugierten Linolsäuren sind
mehrfach ungesättigte Fettsäuren, bei
denen, im Vergleich zur essentiellen Linolsäure,
eine oder beide Doppelbindungen
unterschiedlich lokalisiert sind . das
bedeutet, dass es eine Gruppe verschiedener
konjugierter Linolsäuren gibt.
CLA wurden hauptsächlich in Milch oder
Fleischfett gefunden, wobei der
Gehalt an CLA wesentlich von Haltungssystem
der Tiere abhängt.

***Haben Sie Anregungen,
Wünsche, Kritik, teilen Sie sie
bitte uns mit.***

***Ihre Zufriedenheit liegt uns am
Herzen. Schreiben Sie uns doch
auf:***

dorfmetzg-buchs@bluewin.ch