

Ausgezeichnet  
genießen mit dem

# Teinacher Extrablatt

Ausgabe 2017



Die neue Lust  
am WIR

Familie ist out? Falsch. Das Wir ist ein ganz aktueller Gesellschaftstrend. Es bedeutet, Menschen leben ganz bewusst gemeinsam – mit vielen neuen Facetten.

*Gemeinsam Zeit verbringen,  
gemeinsam genießen: Familie,  
Freunde, Nachbarn gehören  
selbstverständlich zusammen.*

**E**in gewaltiger Wandel in Gesellschaft und Wirtschaft steht bevor. Die Treiber sind: wir. Überall tun sich neue Formen von Gemeinschaften, Kollaborationen und Kooperationen auf.“ So lautet das Präludium des Zukunftsinstituts in Frankfurt zur neuen Studie „Wir-Kultur“. So weit also die Theorie. Wie aber sieht es im echten Leben aus?

#### Was ist heute Familie?

Familie ist... ein breit gefächertes Geben und Nehmen auf kurzem Wege unter dem gleichen Dach. Das ist keine neuzeitliche Erfindung. Schließlich war es bis in die 1970er-Jahre durchaus normal, dass drei Generationen, Großeltern, Eltern und Kinder, zusammen unter einem Dach lebten. Bis es den Jungen zu eng wurde, sie ausbrachen und alle finanziellen Einschränkungen missachtend dem Ruf der Freiheit folgten. Weg aus der Enge des bürgerlichen Familienlebens, des behüteten, aber auch kontrollierten Erwachsenwerdens. So früh wie möglich zu Hause ausziehen und eine eigene Wohnung haben war das begehrte Ziel.

Heute, im Zeitalter einer neuen Ü-40-Generation, hat sich das Eltern-Kind-Verhältnis zu einer eher partnerschaftlichen, von gegenseitigem Respekt geprägten Beziehung entwickelt. Wenn die Eltern selbst Jeans, Mini-Rock, T-Shirt, Reebok und High Heels tragen, zu Pop-Konzerten reisen – wenn sie bei der Tattoo-Frage der gerade flügge werdenden Jugendlichen gelassen mit den Schultern zucken – wenn der elterliche Fokus nicht mehr allein auf die Kinder gerichtet ist, sondern eigene Interessen verfolgt – dann gibt es kaum mehr Grund für den

Nachwuchs, wegen Spießigkeit des Elternhauses zu rebellieren. Sondern die Kinder haben jede Menge gute Gründe, gemeinsam mit den Eltern unter einem Dach die Vorteile einer funktionierenden Gemeinschaft zu genießen, von ihr zu profitieren – und selbst etwas dazu beizutragen.

#### Traditionelle Muster gelten nicht mehr

Gerade junge Paare mit Kindern wissen das neue Wir zu schätzen. Die Beliebtheit von Mehr-Generationen-Häusern nimmt stetig zu. Wer kann, baut an oder gemeinsam neu; auch im Hinblick auf die Kostenverteilung von Vorteil. Dazu eröffnet der Familienverbund ungleich größere Chancen, trotz kleiner Kinder als Doppelverdiener den finanziellen Status anzuheben. Die antiquierte Trennung von Jung und Alt ehemaliger Zeiten ist aufgehoben. „Überall klingt es nach ‚Wir‘. Nach Zusammenhalt, nach dem Wunsch, mehr oder neue Gemeinschaft zu spüren, zu erzeugen, zu formen. Am besten alle sollen künftig mitmachen, mitgenommen werden, dabei sein und gefragt werden.“ So die Trendforscherin →

„In Zeiten globaler  
Umbrüche ist es wichtig  
zu wissen, was uns  
verbindet.“ Roman Herzog

## Qualität

Teinacher investiert in eine neue Abfüllanlage. Wie dort das Wasser in die Flasche kommt, sehen Sie auf Seite 4/5.



## Regionalität

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Teinacher das Ahornblatt im Logo führt? Sie erfahren es auf Seite 10.



## Genuss

Die neue Genuss-Limonade von Teinacher schmeckt nach Sonne und Sommer. Entdecken Sie mehr auf Seite 6/7.





Generationenübergreifendes Lernen ist ein entscheidender Aspekt des Lebens in der Gemeinschaft.

→ und Autorin der „Wir“-Studie, Kirsten Brühl. „Die Komplexität der Welt, in der wir uns bewegen, verlangt von uns, dass wir neue Organisationsformen für uns finden“, so Kirsten Brühl weiter.

Das Gefühl der Geborgenheit in der Gemeinschaft mit anderen Menschen geht also inzwischen weit über verwandtschaftliche Bindungen hinaus. In gleichem Maße, wie mehrere Generationen einer Familie wieder in ein gemeinsames Haus ziehen, knüpfen auch Menschen, die nicht miteinander verwandt sind, familienidentische Netzwerke. In einer Zeit, in der junge Leute berufsbedingt oft weit von der eigentlichen Familie entfernt leben, scheint dies die einzige Möglichkeit,

die Sehnsucht nach mehr Gemeinsamkeit zu befriedigen. Und so führt die Macht des Wir auch in der Single-, Alleinerziehenden- und Seniorengesellschaft unaufhaltsam zu einem gewaltigen Wandel. Wohnprojekte wie Mehr-Generationen-WGs, in denen unterschiedliche Altersgruppen zusammenleben, fordern zunehmend sowohl Kreativität als auch Pragmatismus von Bauherren und Architekten heraus. Als Folge entstehen seit einigen Jahren Projekte, in denen alleinlebende Seniorinnen und Senioren mit jungen Familien enge Bindungen eingehen, um eine neue Gemeinschaftskultur zu pflegen.

### Gemeinsam statt einsam

„Gemeinsam statt einsam“, lautet die Devise, die aus Fremden Freunde macht. Nach dem Vorbild einer TV-Serie im Wechsel das perfekte Dinner zu kreieren oder in der Freizeit gemeinsam zu kochen, sich gegenseitig mit Hühnersuppe für die Seele durch Tiefs oder mit einer Flasche Sekt durch Hochs zu begleiten, spendet je nach Anlass Trost oder macht ganz einfach Spaß.

Gärtnerisch unerfahrene Ü-30er legen auf Pacht-Parzellen, verlassenen Industrieflächen oder Flachdächern unter der wohlwollenden Anleitung von Rentnern Gemüsegärten an, wobei die Jüngeren von den Erfahrungswerten der Älteren profitieren. Sie leihen sich Harken und Spaten aus, anstatt eigene zu kaufen. Und betreiben in der Erntesaison mit ihren jeweiligen Erträgen eine rege kulinarische Tauschbörse.

Die Oma aus der Nachbarwohnung passt regelmäßig auf die Kinder der jungen Nachba-

rin auf. Sie genießt es, Zeit mit ihnen zu verbringen, mit ihnen je nach Alter zu spielen, zu kochen, zu backen oder ihnen das Stricken beizubringen. Anstatt sich wie früher in der Isolation ihrer vier Wände vor dem nächsten einsamen Tag zu fürchten, freuen sich die Älteren darüber, gebraucht zu werden. Und die Kinder genießen das Plus an Liebe und Geduld. Dass sich deren Eltern mit gemeinsamen Einkäufen revanchieren oder bei der Nutzung des Handys, Internets oder eines Küchengeräts helfen, erleichtert den Älteren den Alltag – und den Umgang mit der neuen Technik.

Zu guter Letzt macht das neue, gelebte Wir nicht nur das Leben einfacher, sondern auch noch glücklich und gesund. Laut einer Umfrage der Monatszeitschrift „Reader's Digest“ ist für 70 Prozent der Deutschen die Familie Glücksfaktor Nummer eins.



Mehr Infos auf [www.ausgezeichnet-genießen.de/extrablatt/4](http://www.ausgezeichnet-genießen.de/extrablatt/4)

## Generationen-Vertrag

Mehrere Generationen unter einem Dach – ein traditionsreiches Modell kommt wieder in Mode. Auch außerhalb der gewohnten Pfade.



## Großfamilie vs. Anonymität

Wenn Senioren mit den Kindern und Enkeln einvernehmlich unter einem Dach leben, entsteht eine Gemeinschaft, in der alle voneinander profitieren. Eine stabile Basis bildet dabei die emotionale Verbundenheit zwischen den älter werdenden Eltern, den erwachsenen Kindern und den Enkeln, so die Erkenntnisse des renommierten Altersforschers Prof. Clemens Tesch-Römer, Leiter des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA) in Berlin. Als genauso wichtig für ein harmonisches Miteinander in der Großfamilie gelten getrennte Wohnungen. Sie sind Rückzugsorte, in denen Raum ist für persönliche Vorlieben und Bedürfnisse. Der gegenseitige Respekt vor dem anderen und die Wertschätzung für dessen Beitrag zum gut funktionierenden Familienbetrieb gelten als weitere Stabilisatoren eines gelungenen Miteinanders, das die Großfamilie so einzigartig und kostbar macht. Und in der sich keiner selbst überlassen bleibt.

Sind diese Voraussetzungen gegeben, bietet das neue, gelebte Wir für alle Generationen Vorteile, die nicht nur Verwandte überzeugen. Vor allem in der Anonymität der Großstädte suchen Nachbarn, Kollegen oder Zufallsbekannte unterschiedlicher Generationen Nähe – und schließen enge Gemeinschaften mit familiärer Prägung. Und so zeigt der demografische Wandel der Gesellschaft seine Auswirkungen auch im Wohnungsbau. Massiv- und Fertighaus-Planer haben das immer größer werdende Potenzial von Mehr-Generationen-Häusern erkannt und darauf reagiert. Damit steht sowohl traditionellen als auch Wahl-Familien ein Angebot an Wohnanlagen, Doppelhäusern und Landhäusern zur Verfügung, um in einer sinnvollen Symbiose aus Freundschaft und zeitgemäßem Familiensinn gemeinsam den jeweiligen Lebensabschnitt mit all seinen Möglichkeiten genießen zu können.

Nicht zuletzt legte die Bundesregierung zum 1. Januar 2017 das Bundesprogramm Mehr-Generationen-Haus neu auf. In den Städten und Kommunen sind sie „... Begegnungsorte, an denen das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird“, heißt es auf der Website [www.mehrgenerationenhaeuser.de](http://www.mehrgenerationenhaeuser.de). 550 Einrichtungen gibt es bereits in Deutschland. Eine Adressliste findet sich auf der Website.

# Gemeinschaft hält gesund

Familienrituale stärken den Zusammenhalt, das Immunsystem und erhöhen die Lebenserwartung.

In vielen internationalen Studien wurde nachgewiesen, dass ein harmonisches Miteinander von Alt und Jung das Immunsystem und die Gesundheit stärkt und die Lebenserwartung steigert. Einen oberen Platz auf der Hitliste der gesunden Familienrituale nehmen dabei gemeinsame Mahlzeiten ein.

## Weniger Übergewichtige

Menschen sind soziale Wesen, lebenslang. Wir brauchen reale Begegnungen und persönlichen Gedankenaustausch. Und feste Rituale, wie zum Beispiel das gemeinsame Essen am Familientisch. Forscher der University of Illinois fanden im Rahmen einer Studie heraus, dass Jugendliche, die zusammen mit der Familie ihre Mahlzeiten einnehmen, deutlich weniger rauchen und weniger Alkohol trinken. Außerdem würden bei ihnen im Vergleich mit Gleichaltrigen, die sich vorwiegend von Fast Food ernährten, Übergewicht und Fettleibigkeit viel seltener auftreten. Forscher aus London kommen zu dem Ergebnis, dass Kinder und Jugendliche, die regelmäßig mit der Familie oder am Tisch mit vertrauten Menschen essen, viel eher die empfohlene Tagesmenge an gesundem Obst und Gemüse zu sich nehmen und weniger Süßes naschen.

## Weniger Mangelerscheinungen

Gleiches gilt für ältere Menschen. Entsprechende Untersuchungen belegen, dass alleinlebende Senioren meist nicht nur zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, sondern auch seltener essen, weil ihnen das Kochen für sich allein zu aufwendig erscheint und zudem keinen Spaß macht. Dass sie die fehlenden Mahlzeiten oft komplett durch sehr zuckerhaltige Naschereien wie Kuchen, Schokolade oder Kekse ersetzen, führt zusätzlich zu Mangelerscheinungen und damit zu negativen Beeinträchtigungen der Gesundheit. Kochen sie jedoch für eine Familie oder helfen bei der Essenszubereitung, fördert dies ihren Appetit, macht Spaß und gibt das beglückende Gefühl, gebraucht zu werden.

Darüber hinaus bietet das gemeinsame Essen im Kreis der Familie einen hohen Genussfaktor und kommunikativen Höhepunkt im Alltag. Täglich frisch gekochte Gerichte, Fisch, Fleisch, Gemüse in allen Variationen, Milchprodukte, Eier, bieten eine Vielfalt an

kulinarischen Genüssen, denen keiner widerstehen kann. Und auch gar nicht will. Dazu streichelt leckeres Essen im Familienkreis nicht nur den Gaumen, sondern auch die Seele. Schöne Gespräche, kleine Komplimente, gemeinsames Lachen und ein anerkennendes Lob verleihen dem Alltag Flügel. Und last, but not least sind Mahlzeiten in entspannter Atmosphäre besonders bekömmlich für Magen und Verdauung.

## Mehr Genuss

Das gilt jedoch nicht nur für untereinander verwandte Familien. Die positive Wirkung gemeinsamer Mahlzeiten, und sei es nur an den Wochenenden oder an regelmäßigen Abenden in der Woche, zeigt sich genauso, wenn gute Freunde, Nachbarn und Kollegen oder die Mitglieder einer Mehr-Generationen-WG sich zum gemeinsamen Kochen, Genießen und Erzählen treffen.

In vertrauter Runde Erlebnisse austauschen, Rat einholen oder sich wo nötig trösten lassen hat in einer Wahlfamilie genau den gleichen gesundheitlichen und lebensverlängernden Effekt wie unter Verwandten. Und warum auch nicht? Schließlich hält „essen und trinken Leib und Seele zusammen“.



Mehr Infos auf [www.ausgezeichnetgeniessen.de/extrablatt/4](http://www.ausgezeichnetgeniessen.de/extrablatt/4)



Gesunder Genuss ist ein wichtiger Baustein für ein langes, glückliches Leben.



Andreas Gaupp, Geschäftsführer der Mineralbrunnen Teinach GmbH, entwickelt die Produktpalette des Mineralbrunnens konsequent weiter.

## 3 Fragen an ... ... Andreas Gaupp

**Herr Gaupp, Genuss, vor allem in Gemeinschaft, hält gesund, sagen US-Wissenschaftler. Sehen Sie das auch so?**

Ach, da müssen wir doch gar nicht bis nach Amerika gehen. Es genügt, sich in der eigenen Familie, im eigenen Umfeld umzuschauen. Insbesondere an den Kindern lässt sich das sehr gut ablesen. Bekommen sie ein Frühstück zu Hause, ein Schulbrot in die Tasche und sitzen abends mit Eltern und vielleicht sogar Großeltern gemeinsam am Tisch, sind sie nicht nur zufrieden und ausgeglichen, sondern in aller Regel auch rank und schlank. Oder man schaut direkt in den Spiegel. Da lässt sich auch gut erkennen, ob man mit ausreichend Zeit und Genuss gegessen und getrunken oder in der Hektik im Auto oder Büro nur schnell was runtergeschlungen hat. Das schlägt auf den Magen – und aufs Gewicht. Das kennt jeder von uns.

**Was ist denn so besonders an der neuen Genuss-Limonade?**

Unsere Genuss-Limonade ist für Menschen, die das Ursprüngliche, das Natürliche lieben. Sie schmeckt wirklich wie selbst gemacht. Das liegt an den natürlichen Zutaten. Wir verwenden keine Konservierungsstoffe, künstliche Aromen, künstliche Farbstoffe und künstliche Süßstoffe. Mein Wort darauf. Und das Teinacher Mineralwasser gibt den Limonaden die Spritzigkeit. Ganz ehrlich, ich freue mich richtig auf einen heißen Sommer, um möglichst viel Genuss-Limonade trinken zu können.

**Bei Teinacher passiert derzeit viel Neues. Zunächst ist da die Investition in eine neue Abfüllanlage. Sind die alten Anlagen kaputt?**

Nein, selbstverständlich nicht. Die Anlagen werden ständig betreut, regelmäßig gewartet und laufen wie am Schnürchen. Wir erhöhen mit der neuen Anlage schlicht unsere Kapazität. Die Menschen trinken zum einen immer mehr Mineralwasser.

Dafür wollen wir gerüstet sein. Außerdem erweitern wir ständig unsere Produktpalette. Im vergangenen Jahr kam der Teinacher Eistee in den Geschmacksrichtungen Pfirsich und Zitrone hinzu. In diesem Jahr die neuen Genuss-Limonaden. Was es damit auf sich hat, ist auf Seite 6/7 nachzulesen. Auch dafür benötigen wir natürlich zusätzliche Abfüllkapazitäten.

Übrigens ist so eine Abfüllanlage eine richtig spannende Angelegenheit. In dieser Ausgabe des „Extrablatts“ haben wir einmal aufgezeichnet, wie das Ganze funktioniert (siehe Seite 4/5). Besucher können sich aber auch bei uns hier vor Ort darüber informieren, wie unsere Getränke in die Flaschen kommen. Auf Seite 11 erfahren Sie, wie Sie sich anmelden können. Wir freuen uns über jeden Besucher.



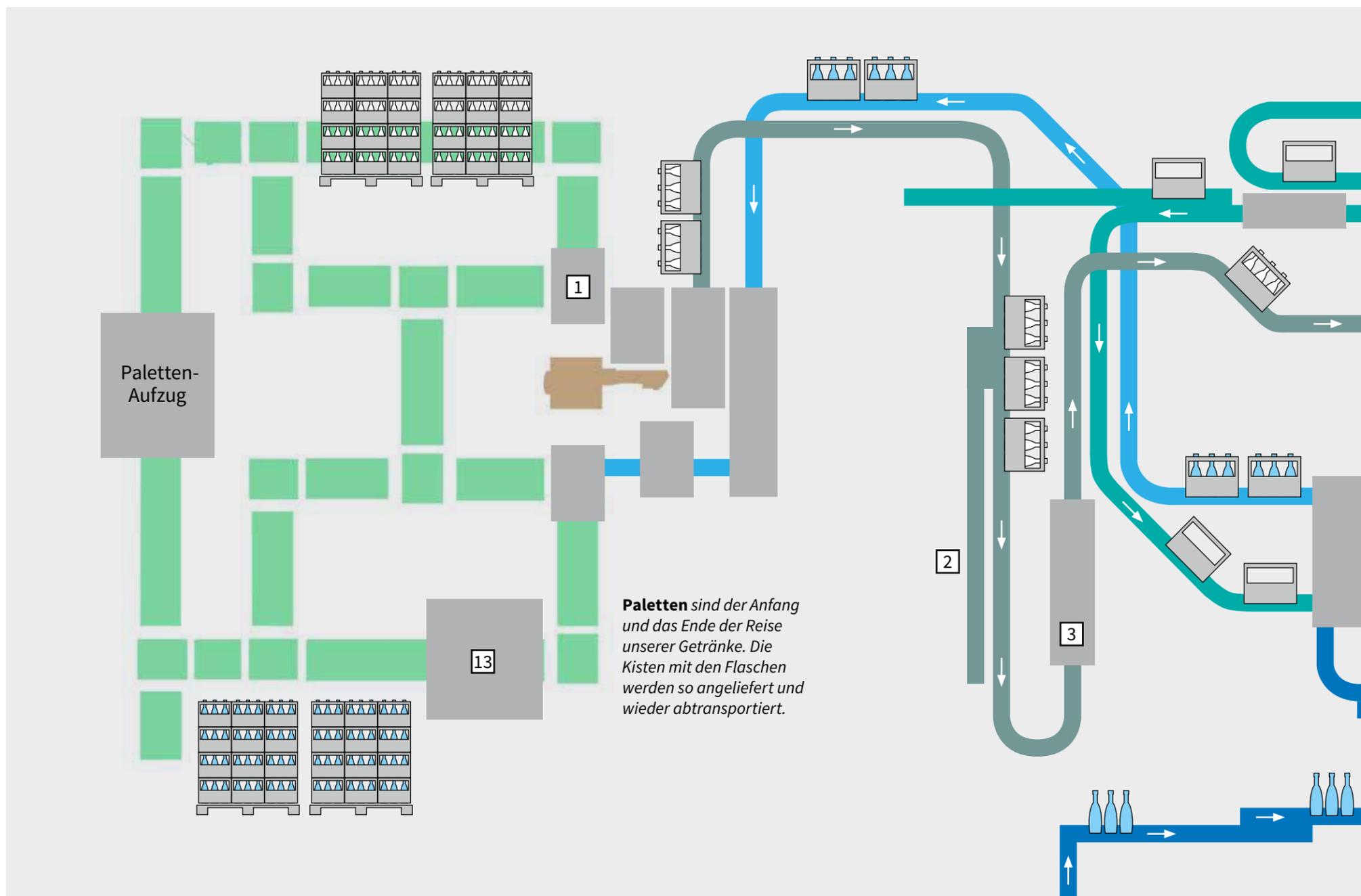
Ganz neu auf dem Markt: die natürlichen Genuss-Limonaden von Teinacher.

# Eine dritte Füllanlage in Bad Teinach

Hier sehen Sie Schritt für Schritt, wie die Teinacher-Pfandflaschen in Kisten angeliefert, gereinigt und wieder gefüllt werden. Eine echte technische Meisterleistung. Sie möchten das live sehen? Besuchen Sie uns doch einfach in Bad Teinach (siehe Seite 11).



1 Die Annahmestelle: Leere Teinacher-Pfandflaschen werden hier in Empfang genommen.



Paletten sind der Anfang und das Ende der Reise unserer Getränke. Die Kisten mit den Flaschen werden so angeliefert und wieder abtransportiert.

- |                         |                               |                      |
|-------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 1 Entladung Leergut     | 6 Reinigungsmaschine Flaschen | 10 Pasteur           |
| 2 Leergut-Sortierung    | 7 Inspektor                   | 11 Etikettenmaschine |
| 3 Verschlüsse entfernen | 8 Füller und Verschluss       | 12 Einpacker         |
| 4 Auspacker             | 9 Mixer                       | 13 Beladung Paletten |
| 5 Kastenwascher         |                               |                      |

**Pasteur** Hier werden die Limonaden vorsichtig erwärmt und damit haltbar gemacht (pasteurisiert). So kann auf Konservierungsstoffe verzichtet werden.



6 Und natürlich müssen neben den Kästen auch die Flaschen blitzblank werden. Das passiert hier.



7 Der Inspektor wirft einen genauen Blick darauf, ob die Flaschen allesamt in Ordnung sind.



8 Ob Wasser oder Limonade: Hier bekommen die leeren Flaschen ihren erfrischenden Inhalt.



9 Im Mixer kommen die Fruchtanteile und das Mineralwasser zusammen.



**2** Die unterschiedlichen Flaschen werden nach ihrer Größe und Form sortiert.



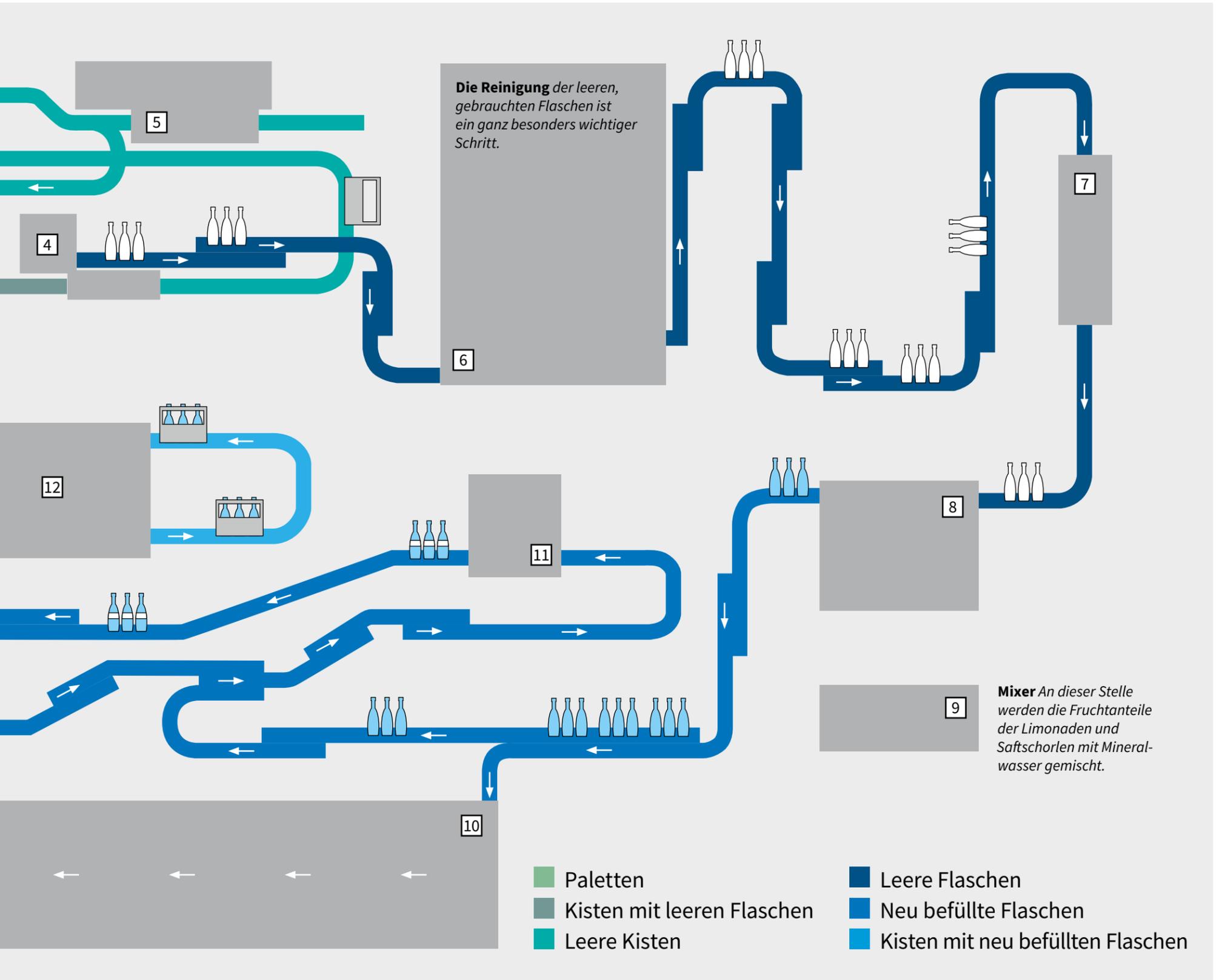
**3** Sollten Flaschen noch einen Verschluss haben, entfernt die Maschine ihn hier.



**4** Die sortierten Flaschen gehen getrennt von den Kisten auf die Reise.



**5** Die Kastenwaschanlage sorgt dafür, dass auch die Flaschenkästen sauber sind.



**10** Im Pasteur werden die Limonaden ohne weitere Zusatzstoffe haltbar gemacht.



**11** Was steckt drin? Wasser? Schorle? Limonade? Die Etikettiermaschine schafft Klarheit.



**12** So gut wie fertig: Die frisch aufgefüllten und etikettierten Flaschen werden hier abgepackt.



**13** Zum Schluss landen die Kästen auf Paletten, die auf Lkw verladen werden.

# Sommer, Sonne, Limonade – so schmeckt die Natur!

Früher war es ganz natürlich,  
eine erfrischende  
Limonade selbst zu mixen.  
Die neue Teinacher  
Genuss-Limonade weckt  
Erinnerungen an  
die guten alten Zeiten.

**D**er goldene Glanz der Nachmittagssonne, ein schattiges Plätzchen im Garten, ein kleiner Tisch, dazu zwei Stühle – und eine Flasche mit herrlich kühler, prickelnder Limonade. Was kann es an einem warmen Sommertag Schöneres geben? Nicht nur Romantiker geraten da ins Schwärmen. Eine solche fruchtig-spritzige Erfrischung wissen alle zu schätzen. Ganz besonders dann, wenn sie schmeckt, wie selbst gemacht. Wie die Teinacher Genuss-Limonade.

## Um 1688 am Dresdner Hof

Limonade: Das köstlich prickelnde Getränk hat eine lange Geschichte. Limonadenähnlich war bereits die „Posca“ der Römer. Sie erfreute sich großer Beliebtheit, dabei bestand sie bloß aus Trinkwasser mit einem Schuss Essig. Geschmacklich anspruchsvoller war man da schon am Hof von Dresden. Um 1688 genoss man hier Limonade aus Zitronen, Rosen, Himbeeren, Zimt, Erdbeeren und Quitten. Immer neue Varianten des Erfrischungsgetränks wurden entwickelt.

## Henriette Davidis und der Lemon Squash

Der Urtyp der heutigen Limonade ist allerdings der englische Lemon Squash, ein reines Naturprodukt aus Wasser, Zucker und Zitronensaft. Das Rezept für eine solche Zitronenlimonade findet sich schon in einem Kochbuch aus dem Jahr 1845, das die berühmte deutsche Köchin Henriette Davidis verfasst hat: „Zu ¼ Liter Zuckerwasser, das aber möglichst frisch und kalt sein muss, setzt man den Saft von ½ Zitrone. Obenauf legt man eine dünn abgeschnittene Zitronenscheibe und fügt, wenn möglich, noch ein Stückchen Kunsteis hinzu.“ Und schon sehen wir uns in einem üppig blühenden Garten mit

einem Glas Limonade in der Hand. Oder – Szenenwechsel – am selbst gebauten Straßenstand, wo wir wie die amerikanischen Teenies in den alten Filmen unsere „Homemade Lemonade“ verkaufen ...

## Naturgenuss so echt wie damals

Selbst machen müssen wir eine richtig gute Limonade heute allerdings nicht mehr. Wir öffnen einfach eine gut gekühlte Flasche Teinacher Genuss-Limonade. Die neuen Teinacher Genuss-Limonaden bieten Naturgenuss wie damals. Sie schmecken so fruchtig wie selbst gemacht und sind in drei Sorten erhältlich: Zitrone, Rhabarber-Mirabelle sowie Orange-Mandarine. Ihr spritziger Charakter und die hochwertigen und natürlichen Zutaten machen die Teinacher Genuss-Limonaden zu einer ganz besonderen Erfrischung für anspruchsvolle Limonaden-Genießer.

## Teinacher Genuss-Limonaden

Jede Teinacher Genuss-Limonade hat einen Saftgehalt/Fruchtgehalt von ganzen zehn Prozent. Hinzu kommt das Teinacher Genießer-Mineralwasser aus dem Schwarzwald. Es stammt aus bis zu 100 Meter tiefen Quellen und ist dadurch ursprünglich rein und hochwertig. Die Kohlensäure sorgt für prickelnde Erfrischung. Die neuen Teinacher Genuss-Limonaden werden ohne Konservierungsstoffe, künstliche Aromen, künstliche Farbstoffe und künstliche Süßstoffe hergestellt. So bieten sie echten, unverfälschten Genuss.



Mehr Informationen zu den Produkten von Teinacher finden Sie unter [www.teinacher.de](http://www.teinacher.de)



Die Genuss-Limonade ist in den Sorten Orange-Mandarine, Zitrone sowie Rhabarber-Mirabelle auch im praktischen Teinacher Komfortkasten erhältlich.

# Teinacher Genuss-Limonade

## Die Sorte Zitrone

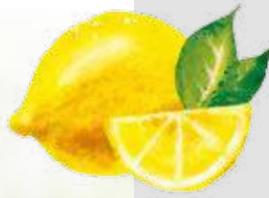
Die erfrischende Genuss-Limonade Zitrone hat eine sanfte hellgelbe Färbung mit funkelnden silbernen und goldenen Akzenten. Sie duftet deutlich nach Zitronen, während im Hintergrund Noten von frischer Melisse, Limette und Zitronengras anklingen. Mit ihrem kräftigen Geschmack nach frisch gepresstem Zitronensaft wirkt die Limonade sehr erfrischend und fein ausbalanciert zwischen der Säure der Zitronen und einer ausgewogenen Fruchtsüße. Abgerundet wird der Geschmack von Teinacher Genießer-Mineralwasser – eine Limonade wie selbst gemacht.

## Die Sorte Orange-Mandarine

Dieser Trinkgenuss aus sonnengereiften Orangen und ausgewählten Mandarinen besticht mit satter, leuchtend oranger Farbe und kupfernen Reflexen. Auf den Duft frischer Orangenschalen folgt das fruchtige Aroma süßer Mandarinen. Im Hintergrund nimmt man Noten von Mango und exotischen Früchten wahr. Das Teinacher Mineralwasser mit ausgewogenem Kohlensäuregehalt macht die Limonade kräftig und harmonisch zugleich. Es bringt die Kombination aus Orangen-Direktsaft mit einem Hauch Mandarine perfekt zur Geltung.

## Die Sorte Rhabarber-Mirabelle

Das fruchtige Geschmackserlebnis der Genuss-Limonade Rhabarber-Mirabelle basiert auf frischem Rhabarbersaft. Die Limonade ist zartrosa, perlend und leicht trüb. Sie duftet intensiv nach Rhabarber mit einem Hauch von süßem Kernobst und einer leichten Note von Stachelbeeren. Mit ihrem herb-säuerlichen Geschmack prickelt sie angenehm auf der Zunge und ist außerordentlich erfrischend. Das weiche Teinacher Mineralwasser verbindet die Säure aus dem Rhabarber-Direktsaft mit der Süße der Mirabellen zu einem belebenden Genuss.



*Natürlich: Die Teinacher Genuss-Limonade wird ohne Konservierungsstoffe, künstliche Farb- und Süßstoffe hergestellt.*

# Das sind wir!

Ein Team von Vertriebsmitarbeitern kümmert sich darum, dass im ganzen Land nie Wassermangel herrscht. Sie stellen sich Ihnen hier vor.



## Frank Bellert

„Hier im Ländle wird noch Wert darauf gelegt, dass alles seine Ordnung hat und man sich gegenseitig hilft. Das gefällt mir. Und dass wir den besonderen Genuss lieben. Zum Beispiel die Münsterwurst in meiner alten Heimat Freiburg. Von unseren Teinacher-Produkten liebe ich das Gourmet-Mineralwasser, den Eistee und vor allem auch die neuen Genuss-Limonaden. Unbedingt probieren!“  
*Verkaufsleiter, 47, seit 2009 bei Teinacher*



## Heike Fleps

„Als Radfahrerin liebe ich den Kocher-Jagsttal-Radweg, aber auch die Rotwein-Region Heilbronner Land. Unser ausgewogen mineralisiertes Wasser passt perfekt zum Wein und den feinen Speisen, die unsere Top-Gastronomie anbietet. Ich bin richtig stolz darauf, dass ich diese Hochgenüsse mit unserem Teinacher Gourmet begleiten darf.“  
*Gebietsverkaufsleiterin Heilbronn-Schwäbisch Hall-Wertheim, 39, seit 2015 bei Teinacher*



## Wolfgang Baierle

„Unsere Region, von der rauen Alb mit seiner Wacholderheide bis ins Unterland, ist ländlich geprägt. Das heißt, wir haben hier eine gute schwäbische Küche ohne Schnickschnack. Das schmeckt den Leuten, so wie unser Teinacher Gourmet-Wasser. Ich selbst mag es etwas süßer und spritziger, deshalb trinke ich am liebsten die ISO Grapefruit-Zitrone.“  
*Gebietsverkaufsleiter Ulm-Aalen-Schwäbisch Gmünd, 52, seit 1994 bei Teinacher*



## Siegrid Rahner

„Ich darf leben und arbeiten, wo andere Urlaub machen, in der Provence Deutschlands. Wir Badener sind Genießer, beim Wein und beim Essen lieben wir den guten Geschmack. Deshalb schätzen unsere Gastronomen und deren Gäste Teinacher Mineralwasser. Es beeinflusst gute Speisen und Weine nicht, sondern ergänzt sie mit seiner Ausgewogenheit.“  
*Gebietsverkaufsleiterin Baden-Baden-Freudensstadt-Offenburg, 56, seit 2013 bei Teinacher*



Sie wissen zu überzeugen: die Vertriebsmitarbeiter der Mineralbrunnen Teinach GmbH.



Ob im Badischen, im Schwarzwald, auf der Schwäbischen Alb, am Bodensee oder im Unterland: Überall kennen die Menschen Teinacher.

## Genussflasche

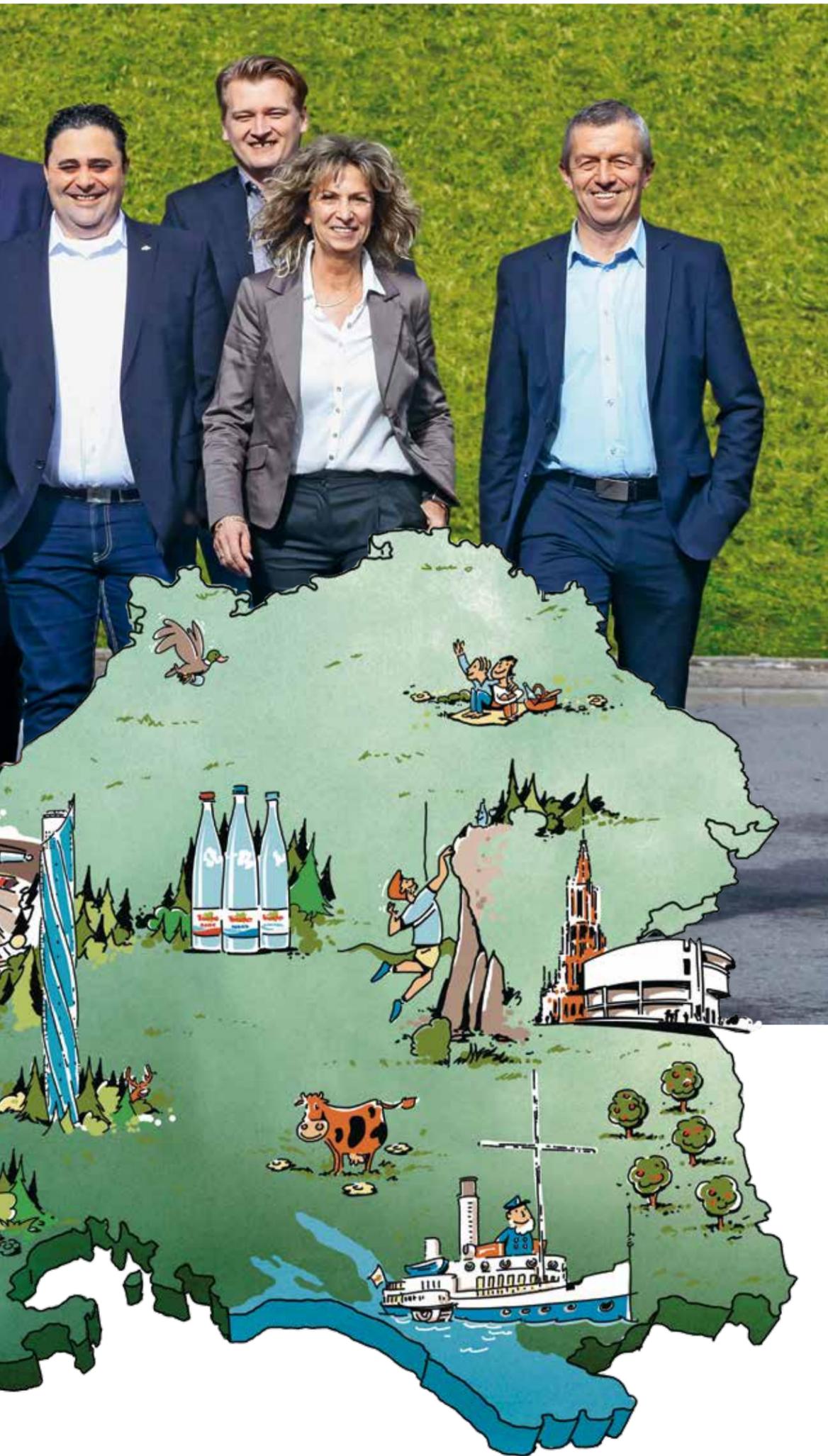
Das hochwertige Teinacher Mineralwasser in Naturell, Medium und Classic in der eleganten und die Umwelt schonenden 0,75-Liter-Glas-Individualflasche für zu Hause. Das ist Teinacher in seiner schönsten Form.



## Neu: Genuss-Limonaden

Das Premium-Erfrischungsgetränk für Genießer mit hohem Anspruch an Geschmack, Natürlichkeit und Design: die Teinacher Genuss-Limonaden in drei verschiedenen Sorten. Frei von jeglichen Zusatzstoffen.





### Raimondo Sesuru

„Ich bin heimatverbunden und finde mein Vertriebsgebiet sehr spannend. Da gibt es das schöne Heidelberg, die frühere Residenz Karlsruhe, die Goldstadt Pforzheim, Kloster Maulbronn und viele ländliche Gebiete. Ich mag diese Vielfalt. Sie ist wie unsere Teinacher Produktpalette. Abwechslungsreich und für jeden Geschmack was dabei.“  
Gebietsverkaufsleiter Mannheim-Heidelberg-Pforzheim, 41, seit 2010 bei Teinacher



### Irina Zimmermann

„Ich bin im Kerngebiet von Teinacher unterwegs. Die Menschen hier sind mit der Marke aufgewachsen. Da ich auch Wassersommelière bin, werden mir oft sehr spezielle Fragen gestellt. Die Menschen interessieren sich für Teinacher. Unsere Direktsaftschorlen kommen hier bei uns besonders gut an und unsere Limonaden seien unschlagbar, heißt es!“  
Gebietsverkaufsleiterin Esslingen-Sindelfingen-Calw, 44, seit 2013 bei Teinacher



### Michael Hofrichter

„Als gebürtiger Stuttgarter fühle ich mich in meinem Gebiet pudelwohl. Man kennt sich und kann miteinander schwätzen. Wir haben hier Sommerfest, Weindorf und den Cannstatter Wasen. Aber auch Sterne-Gastronomie. Stuttgart kann alles. Teinacher ist als regionale Marke überall bekannt. Im Gegensatz zu früher wird Teinacher Naturell immer beliebter.“  
Gebietsverkaufsleiter Stuttgart-Ludwigsburg-Remstal, 55, seit 2003 bei Teinacher



### Maria Rentschler

„Mein Gebiet zeichnen schöne Landschaften und idyllische Dörfer aus. Ich darf jeden Tag die unterschiedlichsten Menschen kennenlernen. Das macht mir wirklich Freude, weil ich gerne mit den Leuten rede. Die schöne Teinacher Genussflasche aus Glas kommt hier im Moment besonders gut an. Und natürlich die neuen Genuss-Limonaden. Echt klasse!“  
Gebietsverkaufsleiterin GAM Calw-Böblingen-Vaihingen, 42, seit 2010 bei Teinacher



### Zdravko Petrovic

„Ich bin sowohl im Schwarzwald als auch auf der Schwäbischen Alb unterwegs. Da kann ich bei meiner Arbeit die verschiedenen Landschaften und Spezialitäten genießen. Auch die Menschen erlebe ich als sehr unterschiedlich. Das Teinacher Medium und das Teinacher Gourmet werden hier bei uns besonders geschätzt. Ich selbst mag im Moment die Zitronen-Limonade.“  
Gebietsverkaufsleiter Reutlingen-Rottweil-Tuttlingen, 44, seit 2002 bei Teinacher



## Teinacher Gourmet

Das Premium-Mineralwasser ist in der Gastronomie der ideale Begleiter zu guter Küche und edlen Weinen. Als Ergänzung gibt es die Teinacher Gourmet Direktsaftschorlen aus Früchten von heimischen Streuobstwiesen.



# Vor lauter Wald sieht man den Ahorn nicht

Viel und nährstoffreiches Wasser: Die Bedingungen im Teinachtal sind perfekt für den Bergahorn. Förster Robert Roller erzählt, warum er dennoch selten ist.

Wer heute durch den Gemeindewald Bad Teinach-Zavelstein wandert, ist vor allem von Kiefern umgeben, dazu kommen Weißtannen, Fichten und Buchen. „Das war nicht immer so“, erklärt der örtliche Förster Robert Roller. Er gibt einen kurzen Einblick in die Forstgeschichte: Anfang des 18. Jahrhunderts wurde Holz knapp, es war zu viel gerodet worden. Zwischen 1750 und 1850 begann man mit der Aufforstung. Dabei wurde den Nadelhölzern der Vorzug gegeben, da sie schnell wachsen und damit auch schneller verkauft werden konnten. „Über die Jahrzehnte zeigte sich aber, dass die entstandenen Monokulturen wenig resistent gegen Schädlinge und Sturmschäden sind“, erzählt Roller. „Inzwischen sind wir davon abgekommen, Bäume selbst zu pflanzen. Wir warten lieber, was uns die Natur vorschlägt“, erklärt Roller. „Diese sogenannte Naturverjüngung spielt sich meistens im Schatten der großen Bäume ab. Hier gefällt es vor allem den kleinen Buchen und Weißtannen, die in der Jugend mit wenig Licht auskommen.“

## Der Bergahorn liebt feuchte Füße

Insgesamt umfasst der Stadtwald 760 Hektar, was circa 30 Prozent der Gesamtfläche von Bad Teinach-Zavelstein entspricht. Mitten drin liegt das Teinachtal, aus dessen bis zu 500 Meter tiefen Quellen das Teinacher Mineralwasser stammt. Einer der dort natürlich vorkommenden Bäume ist der Bergahorn, die verbreitetste Ahornart in Deutschland (siehe grüner Kasten rechts). Er mag es feucht und kühl, entsprechend findet man ihn vor allem an Bächen. Zusammen mit Bergulmen und Eschen bildet er sogenannte Schlucht-



Bis zu 1,5 Millionen Flaschen werden täglich bei der Mineralbrunnen Teinach GmbH abgefüllt – und auf allen Teinacher-Flaschen prangt das Logo mit dem Ahornblatt. Das aktuelle Logo wird erst seit 2007 verwendet, das Ahornblatt ist aber bereits seit 1992 Bestandteil des Teinacher-Logos.

wälder. Zugleich wächst er auch in großen Höhen, in den Alpen auf bis zu 2000 Metern. Der Bergahorn benötigt viel Wasser, bevorzugt fließendes Grundwasser mit reichlich Sauerstoff und vielen Nährstoffen. Schatten und Halbschatten verträgt er gut. Daher ist das Teinachtal eigentlich ein optimaler Standort für ihn. „Bedingt durch die großflächigen Rodungen findet man ihn allerdings nur noch vereinzelt im Stadtwald“, erklärt Förster Roller. „Momentan versuchen wir, ihn wieder an den Bachläufen heimisch zu machen“. Dort wächst er von ganz allein, wenn man die Fichten auflockert und es etwas mehr Licht für ihn gibt. „Der Bergahorn ist eine wertvolle Mischbaumart“, ergänzt Roller. „Seine flachen, herzförmigen Wurzeln erschließen den Oberboden hervorragend.“ Deshalb ist er für ehemalige Sturmflächen bestens geeignet. Dort samt er sich selbst an oder wurde, beispielsweise nach Orkan Lothar, ganz gezielt angepflanzt.

## Saubere Luft und süßer Sirup

Anhand der Rinde des Bergahorns kann ein geübter Blick erkennen, wie sauber die Luft ist: Denn nur bei hoher Luftqualität siedeln sich dort empfindliche Flechten an. Und insbesondere im Frühjahr gibt es für Baumbesitzer eine weitere Art, den Bergahorn zu nutzen: Vergleichbar mit dem nordamerikanischen Zuckerahorn kann auch beim Bergahorn Saft gewonnen werden. Bis zu 50 Liter pro Baum. Allerdings liegt der Zuckergehalt nur bei ein bis drei Prozent. Erst durch Erhitzen wird der Saft zum köstlichen Ahornsirup eingedickt, der sowohl zu süßen Waffeln als auch zu Fleisch passt.



## Wissenswertes zum Ahornbaum

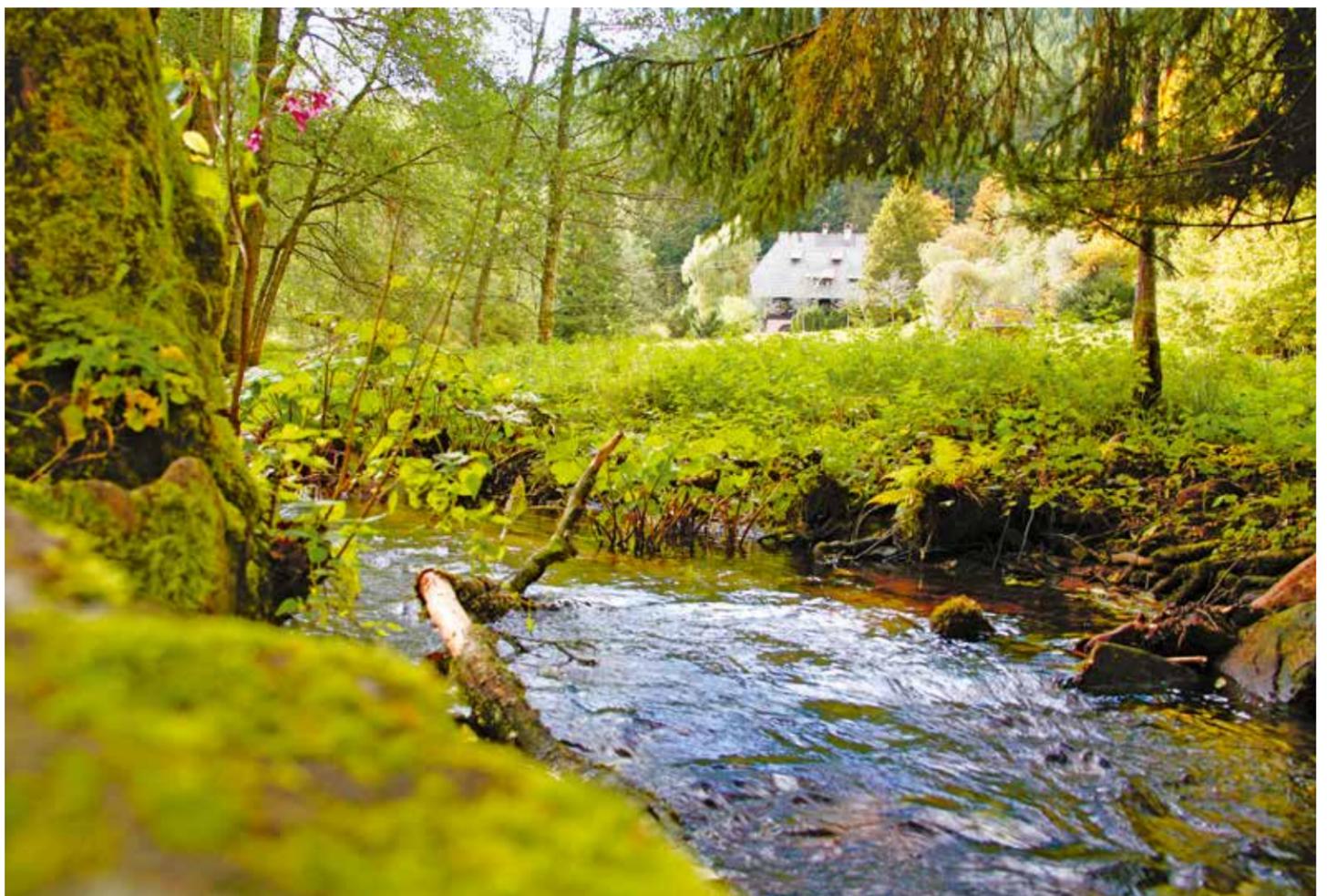
Der Name Ahorn leitet sich aus dem Lateinischen ab: „Acer“ bedeutet „spitz“, „scharf“. Er bezieht sich auf die gezackten Blätter des Ahorns. Die Früchte sind bei Kindern als Nasenzwicker beliebt. Der Gattung Ahorn werden etwa 150 Arten zugeordnet, er wächst hauptsächlich in Europa, Amerika und Ostasien. In Deutschland kommen drei Ahornarten natürlich vor: der Berg-, Spitz- und Feldahorn. Am verbreitetsten ist der Bergahorn. Der Ahorn ist ein typischer Baum des Mischwaldes, in deutschen Wäldern findet man ihn einzeln oder in kleinen Gruppen. Andere Ahornarten wurden als Park- und Alleebäume künstlich angepflanzt. Traditioneller Volks Glaube besagt, dass es Glück bringt, wenn man die Wurzeln eines Ahornbaumes mit Wein begießt. Dem Ahorn wurde auch die Kraft zugeschrieben, vor Hexen zu schützen. Am 24. Juni, dem Johannistag, steckte man beispielsweise Ahornzweige an Türen und Fenster des Hauses.



**baum-des-jahres.de**  
Infos zu verschiedenen Baumarten



Revierförster Robert Roller unterwegs im Gemeindewald Bad Teinach-Zavelstein. Mit viel Sachkenntnis leitet er geführte Wanderungen.



Das Wasser der Teinach bietet ideale Bedingungen für den Bergahorn.

Bei der Verkostung werden alle Fragen kompetent beantwortet: zu den Quellen, den Mineralstoffen und den Geschmacksnuancen des Teinacher Mineralwassers.



Sind Sie neugierig, woher genau das Teinacher Mineralwasser kommt? Und wie es aus einigen Hundert Meter Tiefe in die Flaschen gelangt? Statten Sie uns doch mal einen Besuch ab!

## Eine virtuelle Reise zu den Mineralquellen

Das Teinachtal liegt idyllisch inmitten des Naturparks Schwarzwald. Aus 15 unterirdischen Quellen stammt das frische Teinacher Mineralwasser. Die Quellen liegen in bis zu 500 Meter Tiefe und werden oberirdisch durch kleine Steinhäuser geschützt. Wie das Wasser von dort den Weg in jede einzelne Flasche findet und was es so besonders macht, erfahren Sie bei unserer Betriebsbesichtigung.

### Zu den Quellen und in die Produktion

Bequeme Sessel und 3-D-Brillen: Im neu gestalteten Showroom können Sie es sich gemütlich machen. Ein 3-D-Film nimmt Sie mit zu den sogenannten Brunnenköpfen. Dort befinden sich die unterirdischen Lagerstätten des Teinacher Mineralwassers. Danach verfolgen Sie den gesamten Produktionsprozess, bis schließlich der Lkw mit den Teinacher-Flaschen vom Hof fährt. Die breite Glasfront des Showrooms ermöglicht außerdem einen exklusiven Einblick direkt in die Produktionshalle: Dort arbeiten drei Füllanlagen mit großer Präzision und Geschwindigkeit. Eine Anlage ist für die PET-Rohlinge zuständig, die anderen beiden reinigen, et-

kettieren und befüllen die Mehrwegflaschen aus Glas (siehe auch Seite 4/5). Während der Besichtigung werden Sie viel Neues über das Teinacher Mineralwasser erfahren und es gibt jederzeit Raum für Fragen: Warum sind zum Beispiel in der Produktionshalle gar keine Menschen zu sehen? Und was prägt den Geschmack eines Mineralwassers?

### Probieren nach Herzenslust

So viel neues Wissen macht durstig. Gut, dass nun alle Teinacher-Produkte gemeinsam verkostet werden: Probieren Sie das frische Mineralwasser, den leckeren Eistee, die Direktsaftschorlen mit Obst von heimischen Streuobstwiesen und die neuen Genuss-Limonaden. Im Anschluss locken die Rad- und Wanderwege rund um den Teinacher Mineralbrunnen. Reichlich zwei Stunden benötigt man beispielsweise für den Naturlehrpfad, der am Freibadparkplatz in Bad Teinach beginnt. Wer länger in der Gegend bleibt, für den lohnt sich ein Abstecher zur Mineral-Therme mit dem Kurpark entlang des Flüsschens Teinach. Oder Sie besuchen das angrenzende Zavelstein mit seiner Burgruine und den Krokuswiesen.



Was darf es sein? Prickelndes Mineralwasser in Naturell, Medium oder Classic? Oder eine frische Direktsaftschorle?

### Lust auf eine Besichtigung?

**Dauer:** etwa 90 bis 120 Minuten  
**Gästeszahl:** mindestens acht und maximal 32 Personen  
**Programm:** 3-D-Film und Blick in die Produktion, danach Verkostung der Teinacher-Produkte  
**Besuchertage:** Dienstag und Donnerstag  
**Kostenfrei** (außer für Busunternehmen)

Wenn Sie sich für einen Besuch des Teinacher Mineralbrunnens interessieren, wenden Sie sich an unsere Ansprechpartnerin Carmen Pieper.



Terminanfragen per E-Mail an [carmen.pieper@teinacher.de](mailto:carmen.pieper@teinacher.de) oder telefonisch: 07053 9262-50



Der 3-D-Film ermöglicht einen exklusiven Einblick in die Produktion, hier ist die Füllanlage zu sehen – von bequemen Sesseln in den neu ausgestatteten Besucherräumen.



Ein Highlight auch für die amtierende Wasserkönigin: virtuell den Weg des Mineralwassers von der Quelle in die Flasche zu verfolgen.

# Ein durchweg talentiertes Duo

Friedrich Rentschler: Koch. Maximilian Raisch: Bäckermeister. Beide sind noch jung – kochen und backen aber schon wie alte Hasen. Was ist ihr Geheimnis? Wir haben nachgefragt...

Ein kleiner Saal im Hotel „Therme Bad Teinach“. Die große Fensterfront bietet einen schönen Blick direkt ins Grüne. Kurz nacheinander kommen Friedrich Rentschler und Maximilian Raisch herein. Die jungen Männer begrüßen sich locker. Entspannt wirken sie. Kein Wunder – Rummel sind die beiden schließlich gewohnt: Rentschler wurde 2016 Baden-Württembergischer Jugendmeister im Beruf Koch. Und Maximilian Raisch ist deutscher Meister der Bäckermeister.

**Sie beide arbeiten in Berufen, die vielen Menschen zu stressig wären. Warum sind Sie trotzdem Koch und Bäcker geworden?**

**Rentschler:** Das Tolle am Beruf Koch ist die Kameradschaft. Man ist zwar von der Außenwelt ein bisschen isoliert. Die alten Freunde siehst du – nun ja... am Wochenende jedenfalls nicht mehr. Aber dafür hast du in der Küche eine neue Familie.

**Raisch:** Mir war immer klar, dass ich in den elterlichen Betrieb einsteigen werde. Ehrlich

„Das Tolle ist die Kameradschaft. Du hast in der Küche eine neue Familie.“

Friedrich Rentschler

gesagt, bin ich lieber in den Betrieb gegangen als in die Schule (*lacht*). Ich habe schnell meinen Schulabschluss, meine Ausbildung und den Meister gemacht – und hab’s nie bereut.

**Herr Rentschler, was steht bei Ihnen sonntags auf dem Tisch?**

**Rentschler:** Na ja, sonntags gibt’s bei mir da-



Von Haus aus erfahren: Friedrich Rentschlers Familie führt den „Landgasthof Löwen“ in Schönbronn und die Familie von Maximilian Raisch (r.) hat von Calw aus eine Bäckereikette aufgebaut.

heim in der Regel nichts, weil ich da auf der Arbeit bin. Aber es ist nicht so, dass ein Koch sich jeden Tag wer-weiß-was kocht. In den Pausen oder daheim gibt’s bei mir oft einfache Sachen wie Spaghetti bolognese.

**Könnte man Sie auch für Pommes und Currywurst begeistern?**

**Rentschler:** Auf jeden Fall!

**Gibt’s etwas, das Sie gar nicht essen würden?**

**Rentschler:** Ganz exotische Sachen sind nicht so mein Ding – zum Beispiel Insekten.

**Herr Raisch, Titel im Bäckerhandwerk zu ergattern, ist für Sie nichts Neues. Wie kriegen Sie das immer wieder hin?**

**Raisch:** Üben, üben, üben! Das Üben mit meinem Vater, meinen Kollegen von der Nationalmannschaft hat mich weitergebracht.

**Rentschler:** Dem kann ich mich nur voll anschließen...

**Wie lange dauerte die Vorbereitungszeit für die deutsche Meisterschaft?**

**Raisch:** Circa ein halbes Jahr. Wir hatten im Wettbewerb fünf Stunden Zeit und ich hatte



2016 wurde der 22-jährige Friedrich Rentschler zum Baden-Württembergischen Jugendmeister im Beruf Koch gekürt. Ausgebildet im Hotel „Therme Bad Teinach“, kocht er neuerdings im Hotel „Vier Jahreszeiten“ am Starnberger See.

## Genuss

### So sieht ein Siegermenü aus!

Hand aufs Herz: Das schaut doch wirklich sehr appetitlich aus, oder etwa nicht? Mit diesem Vier-Gänge-Menü hat sich Friedrich Rentschler 2016 zum besten Nachwuchskoch in Baden-Württemberg gekocht. Wer Freunde und Familie einmal mit einem solchen Festschmaus verwöhnen möchte, dem geben wir hier das Rezept dafür an die Hand. Wenn Sie es nachkochen wollen, sollten Sie dafür allerdings genug Zeit mitbringen: In einer großen, professionell eingerichteten Hotelküche ist so ein Menü innerhalb von fünf Stunden zu schaffen, verrät Rentschler. Ansonsten dauert’s länger. Abhängig davon, wie gut Ihre Küche ausgestattet ist – und wer Ihnen gegebenenfalls zur Hand geht...

 **Das komplette Rezept finden Sie unter [www.ausgezeichnet-genießen.de/extrablatt/5](http://www.ausgezeichnet-genießen.de/extrablatt/5)**



**Saiblingsterrine im Zucchini-mantel und gebratenes Saiblingsfilet an Dilldip, dazu Blattsalatspitzen und Zitronenvinaigrette**

Mit einer Suppenterrine hat die hier vorgestellte Terrine nur wenig gemeinsam. Vielmehr bezeichnet man in der Gastronomie mit diesem Begriff auch eine Art Pastete – wie eben die obige Saiblingsterrine. Die zwei Farben geben ihr eine besondere Note und machen sie bei Tisch zu einem Hingucker. Die gelbliche Färbung der einen Hälfte rührt übrigens vom verwendeten Safran her, dem wohl teuersten Gewürz der Welt. Ein Kilo davon kostet locker mehrere Tausend Euro.



**Consommé von frischen Pfifferlingen mit Ravioli vom grünen Spargel und Thymianöl**

Consommé: ein Wort, das hierzulande vielleicht nicht ganz so geläufig ist. Es kommt aus dem Französischen und bedeutet so viel wie „klare Brühe“. Friedrich Rentschler macht sie hier aus Gemüsebrühe, die er mit Karotten-, Lauch-, Schalotten- und Selleriewürfeln sowie Pfifferlingen verfeinert und mit Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer, Muskat, Lorbeer und Wacholder sowie einem guten Schuss Portwein würzt. Zum Schluss wird sie durch ein feines Tuch abpassiert.



„Ich beschwere mich nicht. Immerhin plane ich meine Arbeitszeiten ja selber.“

Maximilian Raisch

**Schauen Sie sich Koch- und Backshows an? Wenn ja: warum? Wenn nein: warum nicht?**

*Rentschler:* Ich schaue mir nur wenige an. Ich habe die Produktion einer Koch-Show einmal live miterlebt: Da wird viel für die Kamera gemacht. In der Realität sieht es aber oft ganz anders aus. Deswegen halte ich auch von den Restaurant-Testern und ähnlichen Formaten relativ wenig.

*Raisch:* Beim Backhandwerk gibt's ja nur wenige Shows. Klar schaue ich da ab und an mal rein – vor allem wenn Betriebe dabei sind, die ich kenne. Aber generell interessiert mich das weniger. Zudem läuft's meist zu Zeiten, in denen ich entweder im Geschäft stehe oder schon im Bett bin.

**Lange Arbeitszeiten heißt auch: weniger Freizeit. Was machen Sie nach Feierabend?**

*Raisch:* Ich habe recht wenig Freizeit. Ich will mich da aber nicht beschweren. Immerhin plane ich meine Arbeitszeiten ja selber. Ich spiele gerne Fußball. Dreimal die Woche ist Training, sonntags ein Spiel.

*Rentschler:* Zwei freie Tage in der Woche habe ich auf jeden Fall. Ich bin auch im Fußballver-



Der 23-jährige Maximilian Raisch ist Deutscher Meister der Bäckermeister und Mitglied der Bäckernationalmannschaft. 2014 wurde er Dritter bei der Europameisterschaft der Bäckerjugend, 2012 Deutscher Meister der Bäckerjugend.

ein und mit den Spielen und dem Training ist es da gerade sonntags mittlerweile schwer für mich geworden. Aber ich versuche – so gut es geht – Kontakte aufrechtzuerhalten.

**Sie sind beide Anfang 20 – welche Ziele haben Sie sich gesteckt?**

*Rentschler:* Erst einmal im Beruf Erfahrung zu sammeln, herumzukommen und auch andere Küchen kennenzulernen. Langfristig möchte ich eine Ausbildung zum Küchenmeister machen und dann früher oder später im elterlichen Betrieb miteinsteigen.

*Raisch:* 2018 werde ich mit der deutschen Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft mitmachen und dann in einigen Jahren den Betrieb von meinen Eltern übernehmen – gemeinsam mit meinen Geschwistern.



Das Interview im Video:  
[www.ausgezeichnet-genieessen.de/extrablatt/6](http://www.ausgezeichnet-genieessen.de/extrablatt/6)

„Wir bieten Perspektiven“

**Herr Bosch, was muss ein junger Mensch mitbringen, der eine Ausbildung im Gastgewerbe machen will?**

Die sechs Ausbildungsberufe bieten viele Möglichkeiten: Vom kreativen Beruf des Kochs bis hin zu den kaufmännisch ausgerichteten Fachleuten für Systemgastronomie ist für jeden der passende Beruf dabei. Daher können Abgänger aller Schularten eine Ausbildung im Gastgewerbe machen. Auf jeden Fall sollten sie Freude am Umgang mit Menschen mitbringen. Sei es die Arbeit mit den Gästen oder im eigenen Team: Wer Spaß daran hat, mit unterschiedlichen Menschen zusammenzuarbeiten, ist in unserer Branche genau richtig.

**Was tut der DEHOGA, um junge Menschen an die Berufe im Gastgewerbe heranzuführen?**

Der DEHOGA hat die vom Land und von der EU geförderte Kampagne WIR GASTFREUNDE ins Leben gerufen. Herzstück ist das GastroMobil, ein multimedial ausgebauter Linienbus, der Schulen und Berufsmessen in allen Regionen des Landes besucht. Auf der neuen Kampagnen-Website [www.wir-gastfreunde.de](http://www.wir-gastfreunde.de) finden Jugendliche alle Infos zu den sechs Ausbildungsberufen und den Karrieremöglichkeiten im Gastgewerbe. Es gibt eine Online-Ausbildungsplatzbörse für Betriebe, die Schnupperpraktika oder Ausbildungen in der Region anbieten. Außerdem gibt es einen Blog und weitere Social-Media-Kanäle. Wir investieren aber nicht nur in Nachwuchswerbung, sondern auch in Maßnahmen zur Verbesserung der Ausbildungsqualität in den Betrieben.

**Ist es schwierig, junge Menschen für eine Ausbildung im Gastgewerbe zu motivieren?**

Nein. Die Anzahl neu geschlossener Ausbildungsverträge in den gastgewerblichen Ausbildungsberufen ist 2016 um 2,3 Prozent gestiegen. Für viele junge Menschen, die sich mit einer Büroätigkeit nie wohlfühlen würden, sind die Berufe in Gastronomie und Hotellerie genau richtig.

**Was unterscheidet die Ausbildung bzw. die Arbeit im Gastgewerbe im positiven Sinne von anderen Ausbildungen und Berufen?**

Wer eine Ausbildung im Gastgewerbe absolviert, braucht sich um seine berufliche Zukunft keine Sorgen zu machen. Wir bieten Perspektiven. Bei uns gibt es praktisch keine Arbeitslosigkeit und einen seit Jahren steigenden Bedarf an gut ausgebildeten Fachkräften.



Martin Bosch ist Vorsitzender der Fachgruppe Berufsbildung beim DEHOGA Baden-Württemberg.



**Lammkoteletts unter der Kräuterkruste an Rosmarinjus, dazu Sahnelauch, Selleriepüree und Dauphinekartoffeln**

Das Besondere an diesen Lammkoteletts ist natürlich die Kräuterkruste. Neben Salz, Pfeffer und Muskat ist vor allem gehackter Rosmarin eine wesentliche Zutat. Bei der Zubereitung der Beilage, den Kartoffelkrapfen, sollten Sie mehligkochende Kartoffeln verwenden. Die Kartoffelmasse wird dann in heißem Fett zu den Krapfen frittiert. Und eines noch: Packen Sie beim Anrichten die Teller nicht zu voll. Schließlich folgt noch ein oppulenter Nachtisch ...



**Geeister Joghurt und Süßes von Gartenbeeren – Roulade und Creme**

Fast zu schade zum Essen: Wer ein derart kunstvoll drapiertes Dessert auf den Tisch zaubert, darf sich der ungeteilten Aufmerksamkeit und Anerkennung der Gäste sicher sein. Ein toller Abschluss des Menüs! Übrigens: Wenn Sie keine eigene Eismaschine haben, können Sie den Joghurt mitsamt den Zutaten auch in eine Schüssel geben und in den Tiefkühlschrank stellen. Wichtig ist dabei, die Masse immer wieder umzurühren, damit das Eis cremig bleibt.

# Lebenselixier Wasser – viel mehr als ein Durstlöscher

Ohne Wasser gäbe es kein Leben auf der Erde. Selbst unser Körper besteht zu rund 70 Prozent aus dem wichtigen Nass. Aber wir verlieren täglich mehrere Liter davon! Darum müssen unsere Tanks regelmäßig aufgefüllt werden.



*Fit, gesund und leistungsfähig – mit Mineralwasser bekommen Körper und Geist von klein auf alles, was sie für die täglichen Anforderungen brauchen.*

## Trinkcheck

Zu viel Stress, oft auch das Alter, jede Menge Ablenkung – all das lässt uns manchmal das Trinken vergessen. Damit das nicht passiert, hier ein paar Tipps, mit denen das regelmäßige Trinken zum eingeübten Ritual wird:

- Direkt nach dem Aufstehen bringt ein Glas Mineralwasser den Kreislauf auf Trab – mindestens ebenso gut wie eine Tasse Kaffee.
- Stellen Sie sich schon am Morgen die Trinkmenge an Mineralwasser zurecht, die Sie für den gesamten Tag benötigen.
- Wer ein großes Glas oder eine Flasche mit Mineralwasser stets in Sichtweite hat, vergisst das Trinken nicht so schnell.
- Ein Glas Mineralwasser gehört zu jeder Mahlzeit. Dadurch fällt die Verdauung wesentlich leichter, selbst schweres Essen wird bekömmlicher.
- Sorgen Sie am besten dafür, dass Sie auch unterwegs zum Beispiel im Auto oder in der Sporttasche immer eine Flasche Mineralwasser dabei haben
- Steigt das Thermometer oder trocknet die Heizung die Zimmerluft aus, arbeiten Sie körperlich oder treiben Sie Sport – dann bedenken Sie, dass Sie mehr Flüssigkeit zu sich nehmen müssen!

## Richtig trinken – ein Tagebuch hilft

Damit Sie die Kontrolle darüber behalten, wann Sie was und wie viel trinken, hilft „Mein persönliches Trinktagebuch“. Darin finden Sie nicht nur eine Wochenübersicht über Ihre individuelle Flüssigkeitsaufnahme, sondern auch viele wertvolle Informationen zum Thema natürliches Mineralwasser. Sie können das Trinktagebuch kostenfrei bestellen. Schreiben Sie einfach eine E-Mail an [info@teinacher.de](mailto:info@teinacher.de) mit dem Betreff „Trinktagebuch“ und geben Sie Ihren Namen und Ihre Postanschrift an. Sie finden es auch zum Download im Internet auf [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com) in der Rubrik „Publikationen“.



Eine Salatgurke besteht zu 97 Prozent aus Wasser. Es ist in ihren Zellen gespeichert und macht sie fest, prall und gesund. Was passiert, wenn sie dieses Wasser verliert, können Sie ganz einfach sehen: Lassen Sie eine Gurke mal ein paar Tage lang liegen. Sie wird runzlig und klein, verschrumpelt und faltig. In unserem Körper sind zwar nur zwischen 50 und 80 Prozent Wasser gespeichert. Verlieren wir jedoch zu viel davon, geht es uns fast so wie der Gurke...

### Wichtig ist, was wir trinken

Jeden Tag verbrauchen wir durchs Atmen, Schwitzen oder die Toilettengänge etwa 2,5 Liter Wasser. Wird dieser Verbrauch nicht ausgeglichen, stört das wichtige Körperfunktionen, das Blut wird dicker, das Denken fällt schwer. Regelmäßig zu trinken, ist daher enorm wichtig, um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Schließlich kommen wir Menschen gerade mal höchstens 100 Stunden ohne Trinken aus.

Aber natürlich ist nicht nur die Menge entscheidend, sondern vor allem auch das, was wir trinken. Alkohol zum Beispiel entzieht dem Körper sogar Flüssigkeit – und damit le-

benswichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Natrium, Kalium und Kalzium. Säfte sind zwar gut und häufig auch gesund. Leider aber haben die meisten von ihnen so viele Kalorien, dass da auch schon wieder eine eher negative Bilanz droht. Schon deshalb sollten sie immer mit Wasser zu einer Schorle verdünnt werden. Kaffee wiederum ist für viele ein prima Muntermacher – als Durstlöscher aber ist er eher ungeeignet. Was also bleibt an Getränken?

Um unseren Körper und unseren Geist den ganzen Tag über ausreichend mit dem wichtigen Nass zu versorgen, ist das Beste noch immer klares Wasser. Gut, dass Mineralwasser nach wie vor der beliebteste Durstlöscher der Deutschen ist. Mit jedem Schluck wird schließlich auch eine gute Portion Gesundheit getrunken. Denn je nach Entstehungsregion des Wassers ist es unterschiedlich stark mit verschiedenen Mineralstoffen angereichert: Mal hat es mehr Magnesium (gut für die Konzentration und die Nerven), mal mehr Kalzium (hält Knochen und Zähne gesund) und wieder eine andere Region sorgt für einen höheren Natriumanteil (Muskeln und Wasserhaushalt profitieren davon). Wie viel

von welchem Mineralstoff in welchem der mehr als 500 Mineral- und 34 Heilwässer steckt, verrät ein Blick aufs Etikett. Und welches am besten schmeckt – einfach mal durchprobieren! Anregungen finden Sie natürlich auch auf [www.teinacher.de](http://www.teinacher.de).

### Geprüft und für gut befunden

Wussten Sie, dass natürliches Mineralwasser das einzige Lebensmittel in Deutschland ist, das eine amtliche Anerkennung erhält? Unabhängige Gutachter kontrollieren und prüfen in regelmäßigen Einzeluntersuchungen zum Beispiel Qualität, Mineralstoffgehalt und Geschmack jedes Wassers. Erst wenn die hohen Anforderungen, die an dieses Naturprodukt gestellt werden, erfüllt sind, darf ein Wasser die Bezeichnung „natürliches Mineralwasser“ tragen. So können Verbraucher sicher sein, ihren Durst zusätzlich mit einer guten Portion Gesundheit zu löschen.

**@ Still oder spritzig – welcher Wasser-Typ sind Sie?**  
Mehr Infos unter: [www.teinacher.de](http://www.teinacher.de)

## Wie viel muss ich trinken?

Einen Teil unserer benötigten Flüssigkeitsmenge nehmen wir ganz einfach über die Nahrung auf. Der große Rest jedoch muss durch geeignete Getränke ausgeglichen werden, damit unser Körper nicht dehydriert (austrocknet). Je nach Alter, Geschlecht, Fett- und Muskelanteil sowie körperlicher und geistiger Tätigkeit oder auch Neigung zum Schwitzen variiert die empfohlene (und lebenswichtige) Menge. Wie viel Flüssigkeit Sie durchschnittlich benötigen, können Sie ganz einfach an der Tabelle ablesen.

### Ihr individueller Flüssigkeitsbedarf\*

Personengruppe	Trinkmenge & Portionsgrößen
Kinder (1–7 Jahre)	6 Portionen à ca. 160 ml (960 ml)
Schüler (7–15 Jahre)	6 Portionen à ca. 220 ml (1.320 ml)
Jugendliche + Erwachsene (15–51 Jahre)	6 Portionen à ca. 250 ml (1.500 ml)
Erwachsene (ab 51 Jahren)	6 Portionen à ca. 220 ml (1.320 ml)
Stillende**	6 Portionen à ca. 290 ml (1.740 ml)

\* modifiziert nach D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr

\*\* Stillende Mütter haben einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf, während der Schwangerschaft steigt der Flüssigkeitsbedarf hingegen nur leicht.



Hallo! Ich bin  
das neue  
Maskottchen von  
Teinacher.

## Preisfrage: Wie soll unser Chefkoch heißen?

Ausgewogenes Mineralwasser, ausgesuchte Weine und ausgezeichnetes Essen gehören einfach zusammen. Wer weiß dies besser als unser Chefkoch? Er kennt sich in allen Genussfragen aus: Welcher Wein und welches Wasser passen zum Hauptgericht? Wann wähle ich ein stilles Mineralwasser und wann eins mit hohem Kohlensäuregehalt? Besuchen Sie uns doch auf einer unserer vielen Veranstaltungen. Dort treffen Sie künftig unser Maskottchen. **Welcher Name würde wohl zu unserem Chefkoch passen? Machen Sie uns einen Vorschlag auf [www.facebook.com/teinacher](http://www.facebook.com/teinacher). Wir wählen unter allen Vorschlägen einen aus. Der Gewinner erhält ein Teinacher Gourmet Überraschungset im Wert von 300 Euro.**



Was mit einer Idee und ein paar Bleistift-Strichen begann, wurde bald zu einer sympathischen Figur: der Teinacher Chefkoch. Jetzt braucht er nur noch einen Namen.

## Genießer-Termine

### Naturpark-Markt

**Freudenstadt, 4. Juni**

Apfelsaft von Streuobstwiesen, Gemüse der Saison und Ziegenkäse aus dem Tal auf dem größten Marktplatz Deutschlands: ein vielfältiges Genuss- und Einkaufserlebnis.

### Südwest Messe

**Villingen-Schwenningen, 10. bis 18. Juni**

700 Aussteller in 21 Hallen und auf einem großen Freigelände machen den Besuch der Südwest Messe zu einem Erlebnis für die ganze Familie.

### Naturpark-Markt

**Bad Teinach-Zavelstein, 2. Juli**

Landwirte und Erzeuger aus der Region zeigen die ganze Vielfalt des Schwarzwalds vor einer malerischen Kulisse. Probieren ist unbedingt erwünscht!

### KSK musicOpen

**Ludwigsburg, 26. Juli bis 8. August**

Von Dieter Thomas Kuhn bis Heavy Metal ist wieder alles geboten bei den 7. Kreissparkasse Ludwigsburg musicOpen im Ludwigsburger Residenzschloss.

### Rassler-Sternwanderung

**Pforzheim, 9. Juli**

Die Geschichte der Rassler, das Wandern und der Schmuck stehen bei der Rassler-Sternwanderung im Fokus. Ab 13 Uhr gibt es Live-Musik im Stadtgarten.



### Schlemmen am See

**Böblingen, 19. bis 23. Juli**

Fünf Tage essen und trinken vom Feinsten rings um den Unteren See mitten in der Böblinger Innenstadt.

### Naturpark-Markt

**Loßburg, 23. Juli**

Qualität und Frische aus nachhaltiger Landwirtschaft im Schwarzwald, das bietet der Markt im Luftkurort Loßburg, idyllisch gelegen im Kinzigtal.

### Sommerfest

**Stuttgart, 3. bis 6. August**

Sonne satt, kulinarische Köstlichkeiten, Cocktails und Musik bietet das Sommerfest auf dem Schlossplatz und im Schlossgarten der Landeshauptstadt.

### Zwiebelfest

**Esslingen, 4. bis 14. August**

Sieben Wirte präsentieren auf dem Marktplatz schwäbische Spezialitäten, Bier, regionale Weine und Sekt vor der imposanten Kulisse der Esslinger Burg.

### OechsleFest

**Pforzheim, 18. August bis 3. September**

Die Goldstadt feiert bereits zum 32. Mal das traditionelle Weinfest zu Ehren von Christian Ferdinand Oechsle, dem Pforzheimer Namensgeber der Wein- und Mostwaage.

### Weindorf

**Stuttgart, 30. August bis 10. September**

Stuttgarter Weine und schwäbische Spezialitäten in den fast 50 Lauben der Weindorf-Wirte zwischen Marktplatz und Schillerplatz. Ein Muss für Weinliebhaber.

### Cannstatter Wasen

**Stuttgart, 22. September bis 8. Oktober**

Festzelte, Fahrgeschäfte und ein Krämermarkt locken jedes Jahr rund vier Millionen Menschen an den Festplatz am Neckar. Auch hier gilt inzwischen: Dirndl und Lederhose nicht vergessen!

### Naturpark-Markt

**Ruhestein, 8. Oktober**

Der herbstliche Bauernmarkt beim Nationalparkzentrum Ruhestein im Nordschwarzwald beschließt den Reigen der diesjährigen Naturpark-Märkte.

### eat&STYLE

**Stuttgart, 24. bis 26. November**

Deutschlands größtes Food-Festival zu Gast auf der Stuttgarter Messe. Leckere Köstlichkeiten warten darauf, entdeckt zu werden.



Noch mehr Veranstaltungen und aktuelle Termine von Naturpark-Märkten und Genussmessen finden Sie unter [www.naturparkschwarzwald.de](http://www.naturparkschwarzwald.de) in der Rubrik „Regional genießen“



### Gartenschau

**Bad Herrenalb, noch bis 10. September**

Das Schwarzwald-Städtchen mit historischem Klostersviertel steht derzeit in voller Blüte. Herzstück der kleinen Landesgartenschau sind der neu gestaltete Kurpark und das idyllische Flüsschen Alb.



NATURPARK SCHWARZWALD  
MITTE/NORD

Die Naturpark-Märkte bieten regionale Produkte und ein schönes Ambiente für einen Einkaufsbummel.



# Gewinnen Sie mit der neuen Teinacher Genuss-Limonade!



## 5.-10. Preis

Je eine Ballonfahrt für max. 6 Personen

Einsendeschluss:  
23. Juni 2017

## 1. Preis

Ein nagelneuer smart fortwo

## 2.-4. Preis

Je eine hochwertige WEBER Gas-Grillstation „Spirit™ E-330™ Premium GBS™ Black“ inklusive einem WEBER Grillkurs für 2 Personen



### So einfach geht's:

Die drei Gewinnfragen (siehe Karte unten) richtig beantworten, Ihre Adresse vollständig eintragen, ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und per Post einsenden. Anschrift:  
**Mineralbrunnen Teinach GmbH, Teinacher Gewinnspiel 2017, 70319 Stuttgart**

Einsendeschluss: 23. Juni 2017 (Poststempel).

Alternativ können Sie auch bis zu diesem Datum online unter „[www.teinacher.de/gewinnspiel](http://www.teinacher.de/gewinnspiel)“ teilnehmen. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir die genannten attraktiven Genießer-Preise. **Viel Spaß und viel Glück!**

### Meine Anschrift

Vorname:

Nachname:

Straße, Haus-Nr.:

PLZ, Ort:

Geburtsdag:

### Die Gewinnspiel-Fragen:

1. Die Teinacher Genuss-Limonade gibt es in den Sorten ...?

- Zitrone-Mango | Erdbeere | Apfel-Litschi  
 Zitrone | Rhabarber-Mirabelle | Orange-Mandarine  
 Zitrone-Pomelo | Limette | Papaya-Banane

2. Die Teinacher Genuss-Limonade ...?

- wird mit natürlichem Eiweiß angereichert.  
 wird bevorzugt heiß getrunken.  
 ist für eine vegane Ernährung geeignet.

3. Der Saftgehalt/Fruchtgehalt der Teinacher Genuss-Limonade beträgt ...?

- 0%  
 10%  
 95%

Online-Teilnahme unter:  
[www.teinacher.de/gewinnspiel](http://www.teinacher.de/gewinnspiel)



### Die Teilnahmebedingungen:

Das Mindestteilnehmeralter beträgt 18 Jahre. Mitarbeiter der Mineralbrunnen Teinach GmbH oder von mit Teinacher verbundenen Unternehmen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnahmeschluss ist der 23. Juni 2017 (Poststempel). Später online oder per Post eingehende Zusendungen werden nicht berücksichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Jeder Teilnehmer darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Mehrfachteilnahmen sind ausgeschlossen. Die Gewinne sind bis Ende 2017 einzulösen.

**Impressum Herausgeber:** Mineralbrunnen Teinach GmbH, Badstraße 41, 75385 Bad Teinach-Zavelstein, Tel. 07053/9262-0, [www.zu-tisch-mit-teinacher.de](http://www.zu-tisch-mit-teinacher.de), [facebook.com/teinacher](https://facebook.com/teinacher), Thomas Schmid (V.i.S.d.P.) **Konzept:** LässigMüller Werbeagentur, Renzwiesen 6, 70327 Stuttgart; **Kresse & Discher Content Marketing Redaktion, Layout & Herstellung:** Kresse & Discher Content Marketing, Marlener Straße 2, 77656 Offenburg, [www.kresse-discher.de](http://www.kresse-discher.de), Mechthild Wachter (Projektleitung), Mario Oleschko, Christiane Müller, Ann Braun (Redaktion), Stephanie Klein, Madlén Hundertpfund (Editorial Design), Florian Kaltenbach (Lektorat), Josef Appenzeller (Herstellung) **Illustration (S. 4/5):** Stephanie Klein **Fotos:** alisseja - Fotolia, Michael Bode, DEHOGA BW, David Franck Photographie, Ostfildern, Gartenschau Bad Herrenalb, Heidrun Gellrich - Fotolia, Robert Kneschke - Fotolia, LässigMüller, luchioly - Fotolia, Thomas Meyer Photography, Mineralbrunnen Teinach GmbH, Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord, RHS/Jon Enoch, simonkr/Getty Images, Stephen Simpson Inc./Getty Images, Teinachtal-Touristik, **Druck & Produktion:** siro Production GmbH, Büchelstraße 5-7, 66538 Neunkirchen, [www.siro-production.de](http://www.siro-production.de)