



## DIE ULTIMATIVE Weihnachtspute

Frei gehalten und frisch geschlachtet  
natur oder geräuchert,  
von 4,0 bis 16,0kg  
im Ganzen oder Einzeltelle  
und andere Landspezialitäten

Vorbestellung erbeten

Schauen Sie rein:  
[www.meierhof.de](http://www.meierhof.de)

Ihr Einkaufsportal für  
Landspezialitäten

**MEIERHOF RASSFELD**  
Landspezialitäten GmbH & Co. KG

Meier-zu-Rassfeld-Weg  
33330 Gütersloh  
Tel.: 052 41 33 72-81  
Öffnungszeiten Hof-Laden  
Di. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr  
Sa. 9.00 - 14.00 Uhr  
[www.meierhof.de](http://www.meierhof.de)

## Freiland Puten vom Meierhof Rassfeld Der Mensch ist, was er isst..

**Kennen Sie diesen Spruch und vielleicht geben Sie diesem auch Recht!? Und wenn der Mensch ist, was er isst, ist es dann bei den Tieren genau so?**

Also ist es auf jeden Fall schön zu wissen, wo Ihre Nahrung herkommt. Auf dem Meierhof Rassfeld können Sie erleben wie und wo die Puten aufwachsen - also das Fleisch für die gesunde Ernährung Ihrer Familie. Sei es der Geflügel-Aufschnitt, die Schnitzel aus Keule und Brust, oder der saftige Braten. Alles bietet Ihnen der Meierhof Rassfeld in bester Qualität. Spätestens zur Weihnachtspute ist die Freude groß, den weit und breit einzigen Erzeuger von gesund lebenden Freiland-Puten direkt vor der Haustür zu haben.

**Dem Tier gerecht – Ihnen zum Genuß! Wie geht's?**

Circa alle zehn Wochen werden die Puten-Eintagsküken in einem gut vorbereiteten warmen Stall aufgezogen. Sie verlassen ihn nach gut 7 Wochen um auf den Wiesen rund um die historische Hofstelle ein unbeschwertes Leben in Freiheit führen zu können. Die robusten Tiere wachsam langsam und artgerecht auf. Das macht sich später vor allen Dingen auch in der Fleischqualität bemerkbar. Selbst den unausweichlichen Schritt vom Leben zum Tode gehen die Tiere tiergerecht und ohne Transportstress direkt auf dem Hof. Den Unterschied schmeckt man: das ernährungsphysiologisch gut dastehende Fleisch ist aromatisch, bissfest und gesund.

**Man erkennt: Sie sind was sie essen und wie sie leben.**

**Gesundes Geflügel**  
Putenfleisch und die daraus hergestellten Spezialitäten die Sie im

Hofladen Meierhof Rassfeld aus eigener Herstellung, immer ganz frisch erhalten, eignen sich sehr gut für eine gesunde Ernährung.

Das Fleisch liefert einerseits viel Eiweiß und wichtige Vitamine sowie Mineralstoffe, andererseits enthält es wenig Fett und Kalorien. Dank des sehr geringen Fettanteils ist Putenfleisch ein wahres „Leichtgewicht“. Es enthält das „Nervenvitamin“ B6. Im Rahmen einer Diät ist der Verzehr von Putenfleisch zu empfehlen, um eine Unterversorgung mit diesem Vitamin zu vermeiden. Darüber hinaus deckt eine Portion Putenbrust (150 g) ein Viertel des Tagesbedarfs an Vitamin B12 (Cobalamin). Vitamin B12 ist ebenfalls wichtig für die Nerven und wie auch Vitamin B6 unentbehrlich für die Blutbildung. Zudem enthält Putenfleisch reichlich Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Kalium reguliert zusammen mit Natrium den Wasserhaushalt des Körpers und ist Gegenspieler des Magnesiums. Als so genannter Antistressfaktor wirkt Magnesium auf Muskeln, Herz und Nerven, während Eisen für die Blutbildung und die Sauerstoffversorgung der Organe wichtig ist. Das Spurenelement Zink erfüllt wichtige Funktionen bei der Wundheilung und beim Wachstum.

Gesunde Ernährung und gutes Essen kann so einfach sein. Probieren Sie doch einfach mal die Vielfalt der leichten Kost von der Meierhof Rassfeld von der frischen Putenkeule bis zum Fertiggericht. **Hungrig geworden?**

Der Hof-Laden ist geöffnet:  
Di.- Fr. 9:00 – 18:00 Uhr, Sa. 9:00 bis 14:00 Uhr, Meier-zu-Rassfeld-Weg, in Gütersloh. Tel: 05241-337281, [www.meierhof.de](http://www.meierhof.de)