

d'sach

Kleine Warenkunde

Lammfleisch zählt wohl unbestritten zu den delikatesten aller Fleischsorten. Aufgrund der naturnahen Haltung der Tiere ist das Fleisch besonders hochwertig. Da Lammfleisch von sehr jungen Tieren stammt, ist es ausgesprochen zartfasrig und fettarm.

Heute wollen wir einen kleinen Überblick über die unterschiedlichen Fleischpartien des Lammes geben. In den nächsten Ausgaben soll dann auf die einzelnen Stücke und deren Verwendung in der Küche folgen.



1		Hals (Nacken oder Kamm)		
2		Rücken		
3		Keule (Schlegel)		
4		Bauchfleisch (Dünnung)		
6		Brust		
5		Schulter (Bug)		
7		Vorder- und Hinterhaxen		
		Grillen		Schmoren
		Kochen		Kurzbraten
				Braten



Die einzelnen Qualitäten:
 Schafe sind über ein Jahr alte weibliche Tiere. Ihr Fleisch ist dunkelrot, stark durchwachsen und grobfasrig. Hammel sind unter zwei Jahre alte, kastrierte männliche Tiere. Hammelfleisch ist kräftig im Geschmack, dunkelrot, fest und deutlich marmoriert. Der typische Hammelgeschmack entwickelt sich meist erst im zweiten Jahr. Lämmer werden geschlachtet, bevor sie

zwölf Monate alt sind. Man unterscheidet
 Milchlämmer: Tiere, die mindestens acht Wochen alt, aber nicht älter als sechs Monate sind. Sie haben noch kein Grünfutter bekommen und ein besonders helles Fleisch.
 Mastlämmer: Tiere, die bis zu einem Jahr alt sind. Ihr Fleisch ist dunkelrosa und nur leicht mit Fett durchwachsen. Nach der Art der Fütterung wird diese Gruppe noch unterteilt in Stallmast- und Weidemastlämmer. Mast bedeutet, einem Tier ständig energiereiches Futter anzubieten, um Zunahmen an Fleisch und Fett zu erreichen. Stall- und Weidemastlämmer erhalten daher regelmäßig auch Kraftfutter. Aus der Überzeugung, dass natürlich gewachsen am besten ist, verzichten wir auf Mastfutter; die Weidelämmer fressen nur was auf der Weide wächst.

© www.enten-teich.de

Lammigkeiten

In dieser Ausgabe:
Gesundheit
Rezept
Jahresrückblick
Warenkunde

Nicht produziert — nur gewachsen!

Nach gängiger Lehrmeinung wird heute einer Schäferei empfohlen, sich ausschließlich auf effektive Produktion von Lammfleisch entsprechend der Kriterien der großen Abnehmer am Markt zu konzentrieren; schließlich sei — wie überall — der Preis für Kunden das letztendlich entscheidende Kennzeichen des Produkts. Wir glauben, dass dieser Weg keine Zukunft haben kann. Ein Lebensmittel lässt sich in seiner Qualität als Mittel zum Leben eben nicht nur nach Preis und Gewicht beurteilen. In der Vergangenheit hat die Konzentration auf die Menge zu Schwierigkeiten in der Landwirtschaft geführt und Qualitäten aus dem Angebot verdrängt, teil-



weise bis hin zum Aussterben ehemals geschätzter Haustierrassen. Dem wirken wir bewusst durch den Erhalt eben dieser alten Rassen entgegen. Zudem glauben wir, dass es durchaus Menschen gibt, die sich nicht nur an Menge und Preis orientieren, sondern Qualität und Nebenleistungen eines Produktes schätzen und bereit sind dies zu honorieren.

An diesen Kreis wenden sich die Lammigkeiten — Informationen aus unserem Betrieb. Viel Spaß beim Lesen

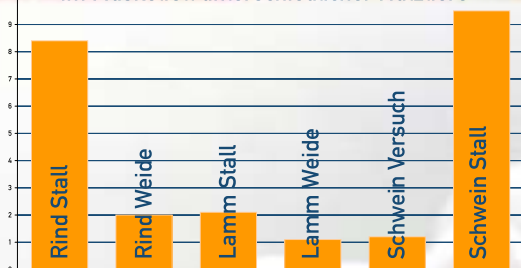
Ihr Schäfer
 Uli Teich

Juradistl-Schäferei
Uli Teich
 Regensburg
 Lammfleischbestellung:
 ☎ 0941 6965995
 o. 0160 6040970

xsünder lebn

Lammfleisch hat eine günstige Fettsäurezusammensetzung und kann die Gesundheit fördern. Essentielle Fettsäuren muss der Mensch mit der Nahrung aufnehmen, da er sie nicht selbst synthetisieren kann. Ernährungsfachleute empfehlen, dass das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung unter 5:1 liegen sollte. Laut Ernährungsbericht 2004 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) beträgt das Verhältnis bei uns gegenwärtig aber mehr als 7:1. Bei Schweinen kann das Verhältnis (je nach Fütterung) zwischen 1:1 [Versuchsfutter] und 10:1 schwanken; bei den Wiederkäuern hat die Haltungsart

Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren im Muskelfett unterschiedlicher Nutztiere



während der Mastzeit entscheidenden Einfluss auf die Zusammensetzung der Fettsäuren. Konventionell gemästete Rinder liegen bei einem Verhältnis von 6:1 bis 8:1, Schafe bei ca. 2:1. Durch die Weidemast kann das Verhältnis bei Rindern auf ca. 2:1 und bei Schafen gar auf 1:1 gesenkt werden. Es ist also möglich dem Ziel eines 5:1-Verhältnisses durch Steigerung des Anteils von Lammfleisch bei gleichen Anteilen an Rind und Schwein näher zu kommen, da dadurch das Verhältnis verbessert wird.



kochen

Traditioneller Weihnachtsbraten

- | | |
|--------|---------------------------|
| 1 | Lammkeule |
| 4-6 | Knoblauchzehen |
| | Schwarzer Pfeffer |
| 1-2 EL | Cognac |
| 3 EL | Oliveöl |
| 2 | Lorbeerblätter |
| | Rosmarin und Thymian |
| | Salz |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 1 Bd | Suppengrün |
| 3 EL | Butter |
| ¼ l | Gemüse- oder Fleischbrühe |
| ¼ l | Rotwein |
| | Crème fraîche |
| | Frische Kräuter |

Knoblauchzehen schälen und fein hacken; mit Pfeffer und Cognac am besten im Mörser mischen. Olivenöl tröpfchenweise darunterschlagen. Rosmarin, Thymian und zerbröselte Lorbeerblätter zugeben und leicht mörsern.

Lammkeule rundherum mit der Knoblauchmischung bestreichen, in Alufolie einschlagen und sorgfältig verschließen, damit das Aroma nicht verfliegt. Die Keule 24 Stunden im Kühlschrank beizen. Weil sich bei Zimmertemperatur das Aroma besser

entfalten kann, die Keule etwa zwei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Das Fleisch aus der Folie nehmen und die Kräutermischung sorgfältig mit Küchenschwamm abwischen, da sie beim Braten verbrennen und bitter schmecken würde. Danach rundherum salzen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Lammkeule darin von allen Seiten scharf anbraten, damit sich die Fleischporen schließen und kein Saft austritt.

Suppengrün waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Zur Lammkeule geben und mit zerlassener Butter übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 175-200°C ca. 2 Stunden garen, dabei mehrmals mit Brühe und Rotwein übergießen. Fleisch aus dem Bratenfond nehmen, mit Alufolie abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen, damit sich der Bratensaft im Fleisch verteilen kann.

Gemüse und Bratenfond durch ein Sieb passieren und nach Geschmack mit Crème fraîche und frischen, gehackten Kräutern verfeinern.

Lammkeule tranchieren und auf einer vorgewärmten Platte servieren. Soße extra dazu reichen.

Dazu passen Brokkoli oder Bohnen und Rösti oder Kartoffelgratin sehr gut.

zwischen 8 und 9

Ein kurzer Jahresrückblick im Schnelldurchlauf:

Dieses Jahr hat uns die bisher größten Veränderungen seit Beginn der Schafhaltung gebracht.

Im letzten Winter hat erstmals das Quartier in Schwabelweis nicht mehr für alle Tiere ausgereicht,

so dass wir ein Stallgebäude in Bernhardswald angemietet hatten. Dort hat uns dann der Sturm »Emma« buchstäblich das Dach über dem Kopf weggeblasen - leider direkt auf unser Auto - keine schöne Bescherung.

Zur Weidesaison 2008 haben wir erstmals neben der Landschaftsaufgaben der »Trassen«-Pflege übernommen. Dabei werden Flächen unterhalb von Hochspannungsleitungen möglichst von Bewuchs freigehalten.

Innerhalb einer Woche musste im Mai die Entscheidung fallen, ob wir an unsere Weiden angrenzende Flächen zukünftig bewirtschaften würden; dem Wunsch nach zusammenhängenden Weiden stand die mit der Fläche zusammenhängende Arbeit — nicht die Beweidung, sondern für die Beseitigung der Hinterlassenschaften des Vorgängers — entgegen. Wir haben's trotzdem gemacht und sind jetzt in Pentling fast durchgängig zwischen BAB3 und Walba vertreten.

Dabei haben wir auch einen Stall, einen kleinen Weiher und einen Teich übernommen. Mit so guten Voraussetzungen haben wir uns auch wieder Geflügel auf den Hof geholt. Bei den fränkischen Landgänsen sind wir schon gespannt, was die Brut im Frühjahr bringen mag.

Wir halten jetzt einen zweiten Schafbock (Fuchsschaf) und einen eigenen Ziegenbock (Bündner Strahlenziege).

Landwirtschaftsbürokratie, eine Betriebskontrolle, Krankheitsprophylaxe, Schafschur, Veranstaltungen und Märkte standen auch auf dem Programm — uns war 2008 nicht langweilig!

Auf ein Neues in 2009.