

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-SCHWEINEFLEISCH: MEHR GESCHMACK!

„Schwein gehabt“ können die Tiere am Biohof sagen. Ihr Leben unterscheidet sich stark von der üblichen Schweinehaltung. Denn: Bio-Schweinen stehen nicht nur im Stall ausreichend Platz, gute Lichtverhältnisse und Belüftung zur Verfügung. Zur artgerechten Tierhaltung gehört ganz selbstverständlich auch der Auslauf in der Freize. Bio-Schweine werden zudem in Familiengruppen gehalten und dürfen wieder in der Erde wühlen. Gefüttert werden die Tiere in der biologischen Landwirtschaft ausschließlich mit pflanzlichen Futtermitteln, wie Getreide und Bohnen, was ein langsames und damit natürlicheres Wachstum fördert. Die Mast der Bio-Schweine dauert daher etwas länger. Die vorbeugende Verabreichung von Antibiotika und anderen Chemotherapeutika, sowie die Verfütterung von Tierkörpermehlen sind im Biolandbau selbstverständlich verboten. Auch Massentierhaltung sowie Vollspaltenböden sind am Biohof nicht zu finden. Übrigens: Schweine sind sehr reinliche Tiere. Wenn sie die Möglichkeit haben legen sie eigene Kot- und Harnplätze an, die 5-15 m vom Schlafnest entfernt sind. Bioschweine haben die Möglichkeit dazu!

Um das Tier nicht unnötig zu belasten, wird der Transportweg zum Schlachthof so kurz wie möglich gehalten. Diese artgerechte Behandlung ermöglicht nicht nur den Tieren ein gesundes und stressfreies Leben, sondern sichert auch gesunde Lebensmittel für unsere Ernährung.

SPÜRBARE UNTERSCHIEDE

Bio-Schweinefleisch hat kompakteres Fleisch, geringe Koch- und Bratverluste, und eine feinere Faserung. Das Fett ist meist schneeweiß und fest. Die Haltbarkeit ist deutlich höher, Bio-Schweinefleisch ist bis zu 3 Wochen roh lagerfähig.

SCHLIMMES ROTES, BRAVES WEISSES FLEISCH?

Ratgeber warnen vor zu viel rotem Fleisch. Weißes Fleisch dagegen gilt als besonders gesund und wertvoll. Was ist dran? Was ist rotes, was weißes Fleisch? Eine „offizielle“ Definition dazu gibt es nicht. Mit rotem Fleisch ist meist Rind, Schwein und Schaf gemeint, mit weißem Fleisch Geflügel. Rotes Fleisch ist meist fetter und cholesterinreicher als weißes Fleisch. Helles Geflügelfleisch dagegen fettärmer und feinfaseriger und damit leichter verdaulich. Bei Mineralstoff- und Vitamin-gehalt liegen Schwein und Rind aber weit vorne: Schweinefleisch ist 10 mal reicher an Vitamin B1. Rindfleisch enthält rund doppelt so viel Eisen und Zink und hat von allen Fleischsorten den höchsten Gehalt an Vitamin B12. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind alle Fleischsorten gleich wertvoll. Mageres Fleisch findet man auch bei Rind und Schwein.

DAS MENÜ DER WOCHE:

200 g Faschiertes
3 Zwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 nussgroßes Stück Ingwerwurzel, fein gehackt
1/2 Chilischote
1 EL Sesamöl
1 EL Sonnenblumenöl
1/2 Lauchstange, fein ringelig
2 Karotten, geraspelt
200 g Weißkraut, fein geschnitten
Sojasoße
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Pkg, Frühlingsrollenblätter (Supermarkt, Asiashop)
Öl zum Backen

ca. 2 kg Schweinsrippchen
3 EL Öl
Pfeffer, Salz, Paprika
50 g Honig mit etwas Zimt vermischt

120 g Rundkornreis (od. Einkornreis)
200 ml Milch
Prise Salz
2 EL Honig
4 Eier
120 g Topfen
Mark einer halben Vanilleschote
Schale einer halben Zitrone
1/2 TL Zimt
2 saftige Birnen
Butter für die Form
Vanilleeis
Schokosoße
Kompottbirnen

3 Zwiebeln, fein gehackt
3 EL Öl
3 EL Paprika, edelsüß
1,5 l Wasser
250 ml passierte Tomaten
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Korianderpulver
1/2 TL Kümmel
1 TL Majoran
350 g Schweinsschulter, gewürfelt
4-5 Kartoffeln, gewürfelt
1 Prise Chilipulver

SCHWEINEFLEISCH

Frühlingsrollen

(4 - 6 Portionen)

Schweinsfaschiertes, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili in Öl gut anbraten. Lauch, Karotten und Weißkraut zugeben und zugedeckt 3-4 Minuten dünsten. Mit Sojasoße, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und überkühlen lassen. Frühlingsrollenblätter auflegen, Fülle draufsetzen, die Seiten einschlagen und einrollen. Die Rollen in Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit Salat servieren.

Spareribs

(4 - 6 Portionen)

Die Rippchen mit Pfeffer, Paprika und Öl einreiben, auf den Grill legen und unter häufigem Wenden 15 bis 20 Minuten grillen. Zum Schluss die Spareribs vom Grill nehmen, mit der Zimt-Honig-Mischung einpinseln und nochmals kross grillen. Salzen, mit Krautsalat und Kartoffeln servieren.

Lauwarme Birnentörtchen mit Vanilleeis

(12 Stück)

Milch erhitzen, Reis, Honig und eine Prise Salz zugeben, zugedeckt ca. 15 min kochen lassen. Vanillemark, Zitronenschale, Zimt einrühren und überkühlen lassen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Dotter, Topfen und Eischnee vorsichtig in die Reismasse einheben. Birnen vierteln, Kerngehäuse ausstechen, fein blättrig schneiden. 12 kleine Auflaufförmchen mit Butter einfetten. Je 1-2 EL Reismasse einfüllen, mit Birnenscheiben abdecken, wiederum 1-2 EL Reismasse, mit Birnenscheiben abdecken und zuletzt nochmals eine Schicht Reismasse. Im Rohr bei 180 °C rd. 20 Minuten backen. Lauwarm mit einer Kugel Vanilleeis, Schokosoße und gefächerten Kompottbirnen servieren.

Zum Abendessen: Schweinsgulasch

(4 - 6 Portionen)

Zwiebel in Öl goldbraun anrösten, Paprika einrühren und sofort mit Wasser aufgießen, damit dieser nicht bitter wird. Aufkochen, Tomaten, Knoblauch, Kümmel, Koriander, Majoran, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Nun kommt das Fleisch dazu. Wenn dieses fast weich gekocht ist, die gewürfelten Kartoffeln zugeben und ebenfalls weich kochen. Mit Chili abschmecken und mit Brot servieren.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at