

Hochwertiges Fleisch: Energieträger und Genussmittel

Fleisch ist Energieträger und Genussmittel, besonders bei Speck ist das der Fall. Bäuerin Vroni Mahlknecht Stampfer ist überzeugt, dass man Speck und Fleisch bewusst genießen sollte. Heutzutage gibt es breit gefächerte Meinungsverschiedenheiten zum heiß diskutierten Thema Fleisch, von Ernährung bis hin zur Qualität. Vroni aus Völs ist Vollblutbäuerin und erzählt von ihren Erfahrungen.

Der leidenschaftlichen Bäuerin liegen Schweine besonders am Herzen – „Die sind intelligent und anders“. Im Interview mit der Völserin wird auf den **Fleischkonsum genauer eingegangen**. Vroni ist es ein Anliegen, mit den Menschen ins Gespräch zu kommen. Rindfleisch wird bereits als **gesund und wertvoll** angesehen, Schweinefleisch hingegen hat einen ganz anderen Ruf: Es wird als fett und ungesund abgestempelt, jeder hat die Massentierhaltung vor Augen. In Südtirol sieht es anders aus. Wir sind in der glücklichen Lage, dass Massentierhaltung gar nicht erst möglich ist, denn die Flächen und Betriebe im Land sind klein und steil.

Der Kunde aber ist trotzdem kritisch, deshalb müssen die Bäuerinnen und Bauern **richtig kommunizieren**. Und genau das nimmt die Bezirksbäuerin von Bozen Vroni Mahlknecht Stampfer in die Hand und bietet Führungen auf dem Stampferhof an. Sie findet, dass es eine Überlegung wert ist, wieder an den Ursprung zurückzukommen: Früher aßen die Menschen nur einmal die Woche Fleisch. Entscheidet man sich für diesen Weg, muss das Fleisch aber **qualitativ hochwertig** sein. Dann spielt es auch keine Rolle, ob es Rind-, Schweine- oder Schafffleisch ist- so Vroni.



Foto: Armin Huber



Informationen unter
0471 999460
info@baeuerinnen.it
www.baeuerinnen.it



Qualität beim Fleisch - Was bedeutet das?

Eine gute rote Farbe beim Rind, frisches Rosa beim Schwein. Es soll keinen Fremdgeruch aufweisen, dann ist es frisch. Etwas Fett sollte dran sein und auch wenn's gelblich ist, heißt das nicht, dass es schlecht ist. Im Gegenteil, eine gelbliche Färbung des Fetts heißt, dass das Tier viel Grünzeug gefressen hat, viel auf der Weide oder sogar auf der Alm war. Das bedeutet Qualität.

Was sagen Sie in Bezug auf Ernährung mit Fleisch?

Um sich ausgewogen zu ernähren, sollte man nicht zu oft Fleisch zu sich nehmen. Heute isst man oft zu viel davon, ab und an Fleisch zu essen, ein- bis zweimal die Woche, ist gesund. Das braucht unser Körper, denn eine einseitige Ernährung ist schlecht.

Schweine schlachten: eine runde Sache?

Diese Frage kenne ich schon von den Hofführungen. Dann erkläre ich, dass die Tiere auf dem Stampferhof ein artgerechtes Leben hatten und das Schlachten zum Kreislauf gehört. Die Schlachtung erfolgt schonend und tiergerecht.

Nur Filet gefragt. Wo landet der Rest?

Das ist eine gute Frage. Man sollte nicht nur das Filet verwenden, sondern auch den Rest zum Schmoren und Kochen, als Suppenfleisch oder Gulasch. Daran müssen wir arbeiten – nicht nur wir Bäuerinnen und Bauern, sondern auch die Gastronomen.

Fleisch in der Pfanne: ein paar Tipps?

Zunächst muss Fleisch gut abgehangen sein: Bei Rindfleisch bedeutet das 14 Tage bis drei Wochen je nach Alter (älteres sollte länger reifen), beim Schwein hingegen sind es fünf bis sechs Tage. Das ist auch bei Kurzgebratenem von Vorteil, weil es weicher wird. Kühl lagern, besonders bei verarbeitetem Fleisch, wie beispielsweise Faschierem (zwei bis drei Tage bei 4°C). Wenn man etwas einfriert, muss einem bewusst sein, dass das Fleisch, je fetter es ist, nicht so lange haltbar ist. Beim Schweinefleisch sind anderthalb Monate

in etwa das Maximum, beim Rind sechs bis sieben Monate. Vorausgesetzt es ist gut eingeschweißt, ansonsten wird es braun. Das bedeutet zwar nicht, dass es dann schlecht geworden ist, aber es verliert an Qualität.

Was macht einen guten Speck aus?

Die Rohware muss qualitativ hochwertig sein: Die Tiere müssen artgerecht gehalten werden, eine gute Fütterung genießen und dann stressfrei geschlachtet werden. Anschließend werden die Hamen gepökelt, geräuchert (wir machen das mit Wacholder und Buchenholz), zum Schluss braucht es eine Reifezeit, damit der Speck fest wird.

Wo soll man den Speck lagern, wenn man keinen Keller zur Verfügung hat?

Hauptsächlich in einem kühlen Raum oder im Kühlschrank. Da wird der Speck jedoch schneller trocken. Ein Tipp: In ein feuchtes Tuch einwickeln oder in eine Folie, damit er weniger schnell austrocknet und seine Farbe behält. Ein Keller hat mehr Luftfeuchtigkeit und wäre deshalb vorteilhafter.

Wie schmeckt der Speck am besten?

Dünn und gegen die Fasern schneiden wie beim Fleisch und ein gutes Messer benutzen.

Worauf soll man beim Einkauf achten?

Immer auf die eigenen Sinne vertrauen, denn beim Fleisch gilt: frische rote Farbe. Wenn es grau und fahl wirkt, ist es nicht mehr frisch.

Beim Speck sollte kein gelbliches Fett vorhanden sein. Alt gibt es bei Speck nicht. Wenn er überreif ist, wird er trocken und strohig, dann muss er dünner geschnitten werden. Perfekt ist der Speck, wenn beim Aufschneiden etwas Flüssigkeit austritt.

Was ist Ihre Botschaft an die Konsumenten?

Die Tiere sollen ein feines Leben haben, einen Laufstall, viel Platz, Stroh, Heu sowie Erde und Gras, frische Luft. Das ist uns wichtig und das schätzen auch Konsumenten.

Fleisch in der Pfanne: Energieträger und Genussmittel

Von Bäuerin Vroni Stampfer Mahlknecht

Ein Braten ist was Tolles, allerdings etwas aufwendiger. Deshalb eignet sich dieses Gericht gut für das Wochenende. Schmorfleisch kann man immer gut vorbereiten und vorkochen. Früher hat man „Fleischkräpfen“ gemacht, heute kann man mit wenigen Zutaten einen tollen Burger daraus zaubern, mit Salat und allem Drum und Dran. Das macht auch noch Spaß! Na, fängt Ihr Magen schon an zu knurren? Hier ein leckeres Rezept für Sie.



Schlernburger

Für 4 Personen

250 g Schweinefaschiertes
250 g Rindsfaschiertes
30 g Zwiebel fein würfelig
geschnitten
2 EL Öl
1 Ei
1 TL Salz
Pfeffer
1 Msp Muskat gerieben
½ TL Majoran
1 TL Petersilie gehackt
1 Msp Zitronenzeste
1 Knoblauchzehe gehackt
1 EL Senf
½ TL Paprikapulver
Garnitur:
4 Dinkelbrötchen
4 TL Bauernsenf (grobkörnig)
4 TL Mayonnaise
4 TL Ketchup
4 Salatblätter
Zwiebelringe rot
12 Scheiben Salatgurken
4 Scheiben Tomaten

1. Die Zwiebel in einem EL Öl glasig dünsten und mit dem Faschierten vermischen, die übrigen Zutaten ebenso mit dem Faschierten verrühren.
2. Aus dem Faschierten vier gleich große Burger formen.
3. In einer Pfanne ein EL Öl erhitzen und die Burger anbraten, wenden und langsam fertig braten (ca. vier Minuten). Sie sollten durchgebraten sein.
4. Die Brötchen durchschneiden und kurz warm machen (im vorgeheizten Backrohr bei 180°C) oder im Toaster tosten.
5. Die untere Hälfte des Brotes mit der Ketchup/Mayonnaise Sauce bestreichen und die obere mit Senf. Auf die untere Seite das Salatblatt legen, den Burger drauflegen und mit Tomate, Gurkenscheiben und Zwiebeln garnieren.

Tipps

Für die Garnitur kann man verschiedenes Gemüse oder Salate verwenden.

Auch gebratene Speckscheiben schmecken hervorragend.