

Spezialitäten vom Tiroler Berglamm

Lammfleisch – ein besonderer Genuss

Auf die richtige Erzeugung kommt es an!

Schafe sind Wiederkäuer und verwerten als solche besonders gut das Grünfutter von Wiesen, Almen, schwer bewirtschaftbaren Streuobstwiesen, etc.

Von rund 93 kg Fleisch, die der Österreicher im Jahr verzehrt, entfallen nur 1,3 kg auf Lammfleisch. Der Konsument verlangt junge, vollfleischige und magere Lämmer (4-6 Monate alt).

Diese Qualitätsansprüche erreicht man durch richtige Züchtung, Fütterung und Haltung der Tiere. Lammfleisch ist appetitlich hellrot und mit einer geringen weißen Fettschicht überzogen. Es ist zart, würzig und feinfasrig.

Die Bedeutung von Lammfleisch in der Ernährung

Aufgrund der naturnahen Haltung der Lämmer besitzt das Fleisch ein einzigartiges, zartwürziges Aroma und enthält weniger unliebsame Rückstände als so manch anderes Fleisch. Lammfleisch ist besonders bekömmlich. Es enthält ein ausgewogenes Verhältnis von Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Der Gehalt an Eiweiß im Lammfleisch ist im Vergleich zu den meisten pflanzlichen Lebensmitteln relativ hoch. Neben der Eiweißmenge ist die besonders hochwertige Eiweißqualität (biologische Wertigkeit) hervorzuheben. So kann der menschliche Organismus 100 g Lammeiweiß zu etwa 80 g körpereigenem Eiweiß umbauen. Eiweiß benötigt unser Körper um Haut, Knochen, Sehnen, Muskeln, Organe, Hormone, Enzyme und Abwehrstoffe zu bilden und zu regenerieren.

Mageres Lammfleisch enthält durchschnittlich 75 % Wasser, 20 % Eiweiß, 4 % Fett sowie 1 % Mineralstoffe und Vitamine. Der Energiewert hängt hauptsächlich vom Fettanteil ab und beträgt zwischen 150 und 300 kcal (627-1254 kJ) pro 100 g. Mageres Lammfleisch hat durchschnittlich nur knapp 180 kcal (750 kJ), weshalb es auch bei schlankheitsbewussten Genießern sehr beliebt ist.

150 g Lammfleisch (Schlögell) decken:

- Ca. 1/3 des empfehlenswerten täglichen Eisen- und Zinkbedarfs
- Über 100% der empfohlenen täglichen Menge an Vitamin B12
- Fast die Hälfte der empfohlenen täglichen Niacin-Bedarfs
- Etwa ¼ der empfohlenen täglichen Menge an Vitamin B6
- 1/5 an empfehlenswertem täglichen Vitamin B1 und B2
-

Lagerung von Lammfleisch

Im Kühlschrank: Nach dem raschen Heimtransport (Unterbrechung der Kühlkette) sollte das Lammfleisch sofort ausgepackt (aber nicht gewaschen) und in einem verschlossenen Gefäß in der kältesten Zone des Kühlschranks aufbewahrt werden. Es hält sich bis zu 4 Tage im Kühlschrank. Wird das Lammfleisch leicht mit Öl eingerieben, wird verhindert, dass Fleischsaft austritt und die Oberfläche austrocknet.

Tiefkühlen und Auftauen: Grundsätzlich sollte man Fleisch nur so lange tiefkühlen wie notwendig – je kürzer desto besser.

In luftdicht verschlossenen Gefrierbeuteln hält sich das Lammfleisch bei einer Temperatur von -18°C 6-9 Monate. Zum schonenden Auftauen empfiehlt sich entweder das Einlegen in kaltes, leicht fließendes Wasser oder in langsames Auftauen über Nacht im Kühlschrank.

Auf die richtige Würze kommt es an!

Eine Regel besagt: „Das Fleisch von Tieren muss mit den Kräutern und den Früchten gewürzt und ergänzt werden, die die Lieblingsnahrung der lebenden Geschöpfe waren.“

Neben Salz und Pfeffer eignen sich Knoblauch, Thymian, Majoran, Salbei, Rosmarien, Lorbeer, Oregano, Estragon, Wacholder, Minze, Petersilie oder Zitronenmelisse.

Als Beilagen eignen sich alle Gemüsearten, Erdäpfel, Teigwaren, Reis und Polenta.

Geschichtliches und Symbolik von Gebäck

Brot wurde all die Jahrhunderte hindurch als heilig betrachtet, als Gottesgabe besonders geschätzt und mit großer Ehrfurcht behandelt.

Dem Brot wurde kraftsteigernde und unheilbannende Wirkung zugeschrieben. Zu Allerheiligen und Allerseelen wurde den Verstorbenen Brot gespendet. Inder und Bedürftige bekamen es stellvertretend für die „Armen Seelen“ geschenkt.

Brot wurde auch den Tieren im Stall zu bestimmten Festzeiten gegeben, um Unheil abzuwenden und Kraft und Gesundheit zu spenden („Maulgabe“).

So entstand im Laufe der Zeit verschiedenes Flecht- und Symbolgebäck und auch figürliches Gebäck. Davon lässt sich auch der Ausdruck „Gebildebrot“ ableiten, dass ein handgeformtes Gebäck mit bildhafter Gestalt ist. Zopf- und Brezelformen sowie Symbol- und Widmungsgebäcke lassen sich den Gebildebroten zuordnen. Menschen und tiergestaltige Brote waren manchmal Opferersatz.

Brote in Menschengestalt sollten Kraft und Macht über übersinnliche Wesen verleihen.

Brote in Tiergestalt wurden als Opfergaben anerkannt. Gebäck in Tiergestalt sollte den Beschenken Gesundheit, Fruchtbarkeit, Glück und Segen bringen.

Zöpfe werden zu verschiedenen Festzeiten hergestellt. Zöpfe sollen Gesundheit und Kraft verleihen. Zöpfe waren früher auch Ersatz für wertvolle Haarzöpfe von Frauen, die als Opfer dargebracht werden sollten (Votivgabe). Es bestand die Vorstellung, dass durch das Flechten und Knüpfen böse Geister abgehalten werden.

Brezen sind das Berufszeichen der Bäcker und eng mit dem Frühlingsbrauchtum verbunden. Brezen sollen Glück, Segen und Gesundheit verleihen. Als Bier-, Fasten-, Palmbrezel, Hochzeits- und Patenbreze sowie Seelenbreze sind sie sehr beliebt.




Rezepte

Mengenangaben für 4 Personen

Abkürzungen: 1 EL = 1 Esslöffel = 2 dag

1 TL = 1 Teelöffel = 1 dag

Msp. = Messerspitze

Menge	Zubereitung	 persönliche Notizen
<p><u>Klare Lammsuppe (Grundsuppe)</u></p> <p>1 l Wasser 400-500 g Knochen Lammkopf oder Lammfleischabschnitte Salz, 5 Pfefferkörner, 5 Neugewürzkörner, 2 Lorbeerblätter, 1 Knoblauchzehe, Liebstöckel, Thymian, 150 g Wurzelwerk</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Knochen, Fleisch, Kräuter und Gewürze in kaltem Wasser zustellen, langsam 1,5 bis 2 Stunden kochen ❖ Suppe abseihen, bei Bedarf nachwürzen 	
<p><u>Lammragoutsuppe</u></p> <p>1 l Grundsuppe 20 g Butter 30 g Mehl 1 mittlere Zwiebel 3 EL Sauerrahm 1 gekochte Kartoffel Petersilie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Grundsuppe abseihen ❖ Ausgekühltes Fleisch ablösen und mit dem Gemüse feiwürfelig schneiden ❖ Aus Butter, feingehackter Zwiebel und Mehl eine lichte Einbrenn bereiten ❖ Mit Grundsuppe aufgießen ❖ Kleingeschnittene Zutaten beifügen <p>Mit Sauerrahm und Kräutern der Saison aufbessern</p>	
<p><u>Birne mit Käsefüllung</u></p> <p>2 Birnen 1/2 l Wasser 1/2 Zitrone 1 EL Zucker 1 kleine Stange Zimt 120 g Gervaiskäse oder Roquefort 20 g Rahm Blattsalat und Kresse zum Garnieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Birnen schälen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen ❖ Wasser mit Zitronensaft, Zucker und Zimt zum Kochen bringen, Birnen einlegen und „bissfest“ weich dünsten ❖ Gervais (Roquefort) mit Rahm glatt rühren, auf die abgekühlte Birnenhälfte mittels eines Spritzbeutels dekorativ aufspritzen ❖ Auf Blattsalat anrichten und mit Kresse dekorieren <p>Dazu passt z.B. Toastbrot</p>	

<p><u>Hirteneintopf</u></p> <p>800 g Lammhals oder Lammschulter Salz, Pfeffer, 2 EL Mehl, 1 EL Butterschmalz 500 g Gemüse der Saison 500 g Erdäpfel Majoran, Petersilie, Rosmarin</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lammhals in Scheiben oder Schulter in große Würfel schneiden ❖ Würzen, in Mehl wenden ❖ Butterschmalz in Pfanne erhitzen und Fleisch darin scharf anbraten ❖ abwechselnd mit zerkleinertem Gemüse und in Scheiben geschnittenen Erdäpfeln in einen Topf schichten ❖ mit Suppe bedecken ❖ Kräuter dazugeben ❖ Langsam weich dünsten ❖ 	
<p><u>Überkrusteter Lamnbraten</u></p> <p>1-1,5 kg Lamnbratenstücke von Schlägel oder Schulter (eventuell mit Knochen) Salz, schwarzer Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 1 EL scharfer Senf, 4 EL Butter</p> <p>Kruste: 2-3 EL Semmelbrösel 4 EL fein gehackte Küchenkräuter (Petersilie, Rosmarin, Majoran, Thymian) 4 EL weiche Butter</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lamnbratenstück mit Salz und Pfeffer würzen ❖ 1 Knoblauchzehe zerdrückt mit Senf verrühren und das Fleisch damit bestreichen ❖ mit zerlassener Butter beträufeln ❖ im Ofen (230° C) 10 Minuten anbraten ❖ Temperatur auf 180°C zurückschalten und weitere 30 Minuten das Fleisch braten ❖ Knoblauchzehe pressen, mit Semmelbrösel, Kräuter und weicher Butter zu einer geschmeidigen Masse verrühren ❖ Fleisch bestreichen ❖ 15 Minuten überbacken 	
<p><u>Rahmpolenta</u></p> <p>½ l Milch 40 g Butter 200 g Polenta 1/6 l Rahm 1 TL Parmesan Salz, Muskat, weißen Pfeffer</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Milch, Butter und Salz aufkochen ❖ Polenta einrühren und unter ständigem rühren gut durchkochen lassen ❖ Zuletzt Rahm und Parmesan unterrühren 	
<p><u>Glasierte Karotten</u></p> <p>800 g Karotten 40 g Butter 60 g Zucker 3 EL Wasser Salz</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Karotten schälen und in Stäbchen schneiden. ❖ Butter mit Wasser in einer Pfanne erhitzen, die Karotten und den Zucker zugeben und ca. 15 min schmoren, salzen 	
<p>500 g Buschbohnen Bohnenkraut Salz 40 g Butter</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Bohnen in Salzwasser kernweich kochen ❖ Abseihen ❖ In Butter schwenken 	

<p><u>Biskuit-Germteig</u> für Kleingebäck</p> <p>750 g Mehl 100 g Zucker 30 g Germ 2/8 l Milch 4 Dotter 2 Eiklar 150 g Butter 1 TL Salz 2 TL Vanillezucker Zitronenschale</p> <p>1 Ei zum Bestreichen Hagelzucker Mandelblättchen Rosinen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Die trockenen Zutaten in die Rührschüssel geben. ❖ Butter, Eier, Germ in der warmen Milch auflösen und zum Mehl geben. ❖ Teig abschlagen, gehen lassen und formen. ❖ Vor dem Backen nochmals gehen lassen. ❖ Mit verquirltem Ei bestreichen. ❖ Nach Geschmack kann das Gebäck mit Hagelzucker oder Mandelblättchen bestreut werden. 	
<p><u>Germteig</u> Für Osterhasen, Flechtgebäck, Brezen</p> <p>1 kg Weizenmehl 50 g Zucker 40 g Germ 50 g Butter ½ l Milch 1 EL Salz</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Zubereitung des Teiges wie oben ❖ Backen: Im vorgeheizten Rohr bei ungefähr 220°C (Heißluft ca. 180°C) ca. 15-30 Minuten backen. 	
<p><u>Schwarze Johanna</u></p> <p>1 l Milch 1 kg Heidelbeeren Honig oder Zucker zum Süßen</p> <p>Variationsmöglichkeiten: Joghurt Buttermilch</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Heidelbeeren pürieren ❖ Mit Milch aufgießen und mit Honig oder Zucker süßen. 	
<p><u>Schoko-Zauber</u></p> <p>2 EL Kakao ¼ l Rahm 150 g Vollmilchschokolade ¼ l Milch 1 EL Zucker 6 cl Cognac Vanillezucker Zimt</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Obers, Milch und Kakao vermischen, erhitzen und Schokolade darin schmelzen ❖ Mit Vanillezucker, Cognac, Zimt und Zucker abschmecken. ❖ Schoko Zauber in Gläser oder Tassen füllen und warm servieren 	