

IHR HOFNAVIGATOR ZUR VIELFALT ...

andersARTig  
NUTZ! TIER! VIELFALT!



TEIL 1 DIESER SERIE ...



VORWORT RASSEVIELFALT | 4

FLEISCHRINDER & KUHFLICKEN | 6

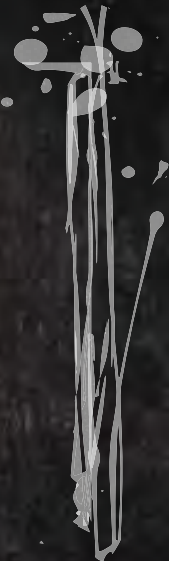
SCHWEIN-EREI | 16

EXTRA SCHA(R)F | 26

HUHN & EI | 36

GÄNSEGESCHNATTER | 46

Inhalt



## NUTZ! TIER! VIELFALT!

In Nordrhein-Westfalen lebt eine Vielzahl an Tieren. Sie tragen als Nutz-, Haus- oder Wildtiere zur biologischen Vielfalt bei.

Die vielen unterschiedlichen Lebewesen stärken unser Ökosystem und stabilisieren unsere Nahrungskette. So profitieren Menschen, die Pflanzenarten und die Tierarten wechselseitig von ihrer AndersARTigkeit.

Deshalb sollte uns der langfristige Erhalt vieler unterschiedlicher Arten und Rassen mit ihrem breiten Genpool ein großes Anliegen sein.



Beim Blättern in dieser Broschüre spüren Sie den großen Reichtum der alten und neuen Nutzierrassen auf.

Dabei machen Sie sich mit Tierassen vertraut, die Sie vielleicht noch nicht entdeckt haben. Darüber hinaus lesen Sie, wie die Nutztiere auf vielfältige Weise in die landwirtschaftlichen Betriebe eingebunden sind.

Und zu guter Letzt lässt sich die Nutz! Tier! Vielfalt! erschmecken. Probieren Sie dazu einfach die leckeren Rezepttipps aus.

# SPOT AN FÜR FLEISCH- RINDER & KUHFLECKEN!



“ Unsere Piemonteser Fleischrinder beeindruckten mich jeden Tag aufs Neue. Sie wandeln - wie alle Rinderrassen - pflanzliches Eiweiß, welches wir Menschen nicht verdauen können, in hochwertiges tierisches Eiweiß um. Ob als **Milch- oder Fleischlieferanten**, Rinder übernehmen viele verschiedene Rollen in der Lebensmittelproduktion.

Je nach Herkunft und Zuchtziel werden heute grob Fleisch- und Milchrinder unterschieden. Doch es gibt auch **Zweinutzungsrassen**, die in beiden Disziplinen gute Leistungen erbringen - dies trifft besonders häufig auf die alten Rassen zu.

So haben wir uns auf die Haltung von eingekreuzten Piemonteser-Rindern konzentriert. Sie bestechen nicht nur durch ihr interessantes Äußeres, sondern überzeugen auch in Punkto Fleischqualität. Ihr Fleisch ist besonders feinfaserig, zart und hat einen **hohen Proteingehalt**.

Uns liegen all unsere Tiere am Herzen, denn nur durch gute Haltung und gutes Futter können wir qualitativ hochwertige Lebensmittel erzeugen. “



# BESONDERE RINDERRASSEN

Glanrind



„Robuste Sanftmut“

- \*Um 1820 begann die Reinzucht in Deutschland
- Robust, langlebig, gut Futterverwertung
- Dreinutzungsrind: Fleisch, Milch, Arbeit
- Exzellentes Fleisch

Schottisches Hochlandrind



„Die dickfelligen Wetter-Allrounder“

- \*Um 1884 aus dem Nordwesten Schottlands
- Ruhig und umgänglich
- Robust, ganzjährige Freilandhaltung möglich

Limousin



„Die genügsamen Franzosen“

- \*1886 aus Frankreich
- Robust gegenüber Kälte und Hitze
- Eine der wichtigsten Fleischrassen in Deutschland

Piemonteser Fleischrind



„Die mit den antiken Vorfahren“

- \*Um 1848 aus Italien
- Heute vermehrt Fleischrasse
- Sehr zartes Fleisch, viele wertvolle Teilstücke
- Intramuskuläres Fett für hervorragenden Geschmack

Angus



„Die genetisch Hornlosen“

- \*1870 aus Schottland
- Reine Fleischrindrasse
- Auch auf Kargen Weidestandorten beste Futterverwertung

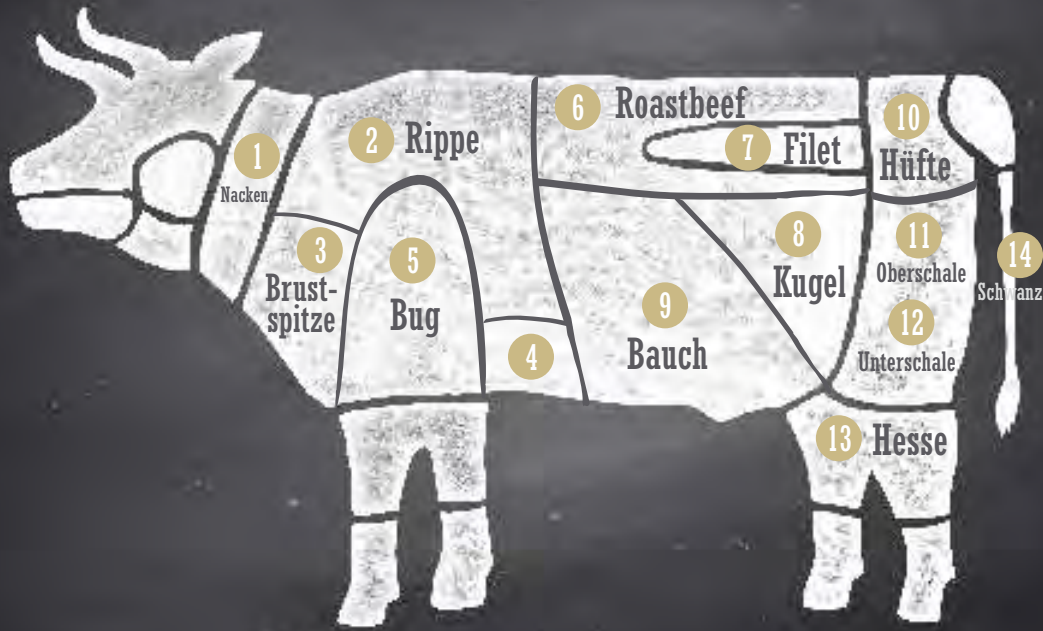
Galloway



„Schottisches Freilandrind“

- \*Im 19. Jahrhundert aus Schottland
- Starke Herdenbildung, für die ganzjährige Weidehaltung geeignet
- Gute Fleischleistung mit sehr gut marmoriertem, feinfaserigem Fleischqualität

# TEILSTÜCKE VOM RIND



AB AUF'S  
FEUER!

- 1. Nacken**  
Kochen und Schmoren
- 2. Rippe**  
Kochen und Schmoren,  
Braten und Grillen
- 3. & 4. Brustspitze**  
Kochen
- 5. Bug**  
Braten im Ofen, Kochen und Schmoren
- 6. Roastbeef**  
Braten im Ofen, Grillen
- 7. Filet**  
Braten im Ofen, Grillen und Pochieren
- 8. Kugel**  
Schmoren
- 9. Bauch**  
Kochen
- 10. Hüfte**  
Kochen, Schmoren und Braten
- 11. & 12. Ober-/Unterschale**  
Braten, Schmoren und Kochen
- 13. Hesse**  
Kochen, Schmoren
- 14. Schwanz**  
Kochen, Schmoren

## Die inneren Werte ...

### RINDFLEISCH ...

ist sehr **reich an Eisen**. Im Vergleich zu pflanzlichen Eisenquellen kann das tierische Eisen vom Menschen besser aufgenommen und verwertet werden. Ebenso tragen die im Fleisch enthaltenen Spurenelemente **Zink und Selen** zur Hochwertigkeit des Fleisches bei.

### KUHMILCH ...

besteht zu großen Teilen aus Wasser. Dazu kommen Fett, **Protein** und Kohlenhydrate ebenso wie **Vitamine und Mineralstoffe**. Von Natur aus weist die Milch etwa 4 % Milchfett auf, welches während der weiteren Verarbeitung zumindest teilweise separiert wird.

Milch ist aufgrund der vielen wertvollen Inhaltsstoffe leicht verderblich. Daher sollte sie stets kühl bei 7°C gelagert werden. Fremdgerüche nimmt die Milch leicht an. Sie sollte vor stark riechenden Lebensmitteln geschützt werden.

Milch muss nicht verarbeitet werden, damit der Mensch sie verdauen kann. Rohmilch ist jedoch aus hygienischen Gründen immer vor dem Verzehr abzukochen.



## ... und wie sie ihren besten Auftritt haben!

**RINDFLEISCH LAGERN ...** Am besten bereitet man Rindfleisch direkt zu. Abgedeckt kann es aber auch bis zu 2 Tage im Kühlschrank lagern. Gehacktes muss unbedingt sofort verwendet werden. Frisches oder auch gegartes Rindfleisch, wie Rinderbraten, Gulasch oder Rouladen, kann man sehr gut durch Einfrieren bevorraten.

**RINDFLEISCH GAREN ...** Wenn man Tafelspitz oder eine Beinscheibe kochen möchte und es auf den guten Geschmack des Fleisches ankommt, wird das Fleisch in kochendem Salzwasser mit Gewürzen und Suppengemüsen gegart. Durch die Hitze schließt sich schnell die Randschicht des Fleisches und die Geschmacksstoffe bleiben im Fleisch enthalten. Für eine Rinderbrühe hingegen wird das Fleisch in kaltem Wasser aufgesetzt, sodass die Geschmacksstoffe auslaugen und eine kraftvolle Brühe entsteht.

**RINDERBRATEN SCHNEIDEN ...** immer quer zur Faser anschneiden. So erhält man Scheiben, die gut zusammenhalten und gleichmäßig sind. Außerdem wird das Fleisch zarter, weil das Bindegewebe zerschnitten wird. Dazu braucht man ein scharfes Fleischmesser, welches gut in der Hand liegt.

# NORDRHEIN-WESTFÄLISCHER SAUERBRATEN

KLASSE KLASSIKER!

FÜR 4 PERSONEN

**Zum Einlegen:**

750 g flache Rinderschulter

250 ml Rotweinessig

375 ml Wasser

1 TL Salz

4 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt

2 Gewürznelken

5 Pfefferkörner

2 Zwiebeln, 1 Möhre

**Zum Schmoren:**

1 EL Öl

100 g Sultaninen

75 g westfälisches Pumpernickel

1 EL rheinisches Apfel- oder

Rübenkraut

125 ml saure Sahne

SO EINFACH GEHT'S!

**Einlegen**

Zwiebeln und Möhren schälen und grob schneiden. Zusammen mit Essig, Wasser, Salz und weiteren Gewürzen auskochen und abkühlen lassen. Das Rindfleisch in ein Gefäß legen und mit der abgekühlten Marinade übergießen. Unter gelegentlichem Wenden 2-3 Tage im Kühlschrank marinieren. Wer sich das Wenden des Fleisches sparen will, gibt das Fleisch mit der Marinade in einen gut verschließbaren Folienbeutel.

**Schmoren**

Sultaninen in etwas Wasser einweichen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Dann im Öl scharf von allen Seiten anbraten. Die Marinade durch ein Sieb geben, 375 ml abmessen und mit Wasser auf einen halben Liter auffüllen. Davon etwas zu dem Fleisch gießen. Das Fleisch 90-100 min bei kleiner Hitze schmoren lassen und von Zeit zu Zeit die verdampfte Flüssigkeit nachgießen. Die eingeweichten Sultaninen nach 60-70 min hinzugeben.

Das Fleisch aus der Soße nehmen, 10 min ruhen lassen und danach quer zur Faser in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pumpernickel in die Soße bröseln, umrühren und etwas anquellen lassen. Anschließend mit Apfel- oder Rübenkraut sowie saurer Sahne abschmecken. Dazu schmecken Kartoffelklöße in allen Variationen, Rotkohl, Backobst oder Apfelkompott.

AUCH AUFGEWÄRMT ZUM SCHWÄRMEN!



# SPOT AN FÜR DIE BUNTE SCHWEIN-EREI!



“ Wir haben Schwein, dass die Natur so vielfältig ist. In Nordrhein-Westfalen sind viele verschiedene Schweinerassen zuhause. Denn bereits das herkömmliche Hausschwein ist eine Kombination aus verschiedenen Rassen. **Seit mehr als 9.000 Jahren** werden **Schweine als Haustiere** und Fleischlieferanten **gezüchtet**.

Bis heute ist das Schweinefleisch das liebste Fleisch der Deutschen. Ob gegrillt, geschmort, gekocht oder gebraten - Schweinefleisch ist vielfältig einsetzbar.

Egal ob Bunte Bentheimer, Duroc oder Mangaliza, unsere Berufskollegen und wir sind bemüht, unsere Tiere **artgerecht** zu halten. Jede Rasse hat ihre Eigenheiten und Besonderheiten. Diesen versuchen wir gerecht zu werden - ob mit **Offenställen, Ausläufen** oder auch der **Haltung auf Stroh**. “



# BESONDERE SCHWEINERASSEN



- Bereits von den Römern gezüchtet, aus Portugal und Spanien
- Dunkelfarbige, kleine Schweine
- Intramuskuläre Fetteinlagerung, daher besonders im Geschmack



- \*Seit Ende des 18. Jahrhunderts, aus Deutschland
- Robuste, gute Mutterrasse
- Zartes, saftiges Fleisch mit natürlicher Speckauflage



- \*Im 19. Jahrhundert, aus Ungarn
- Stressunempfindlich, hervorragend für Freilandhaltung
- Ausgesprochenes Fettschwein

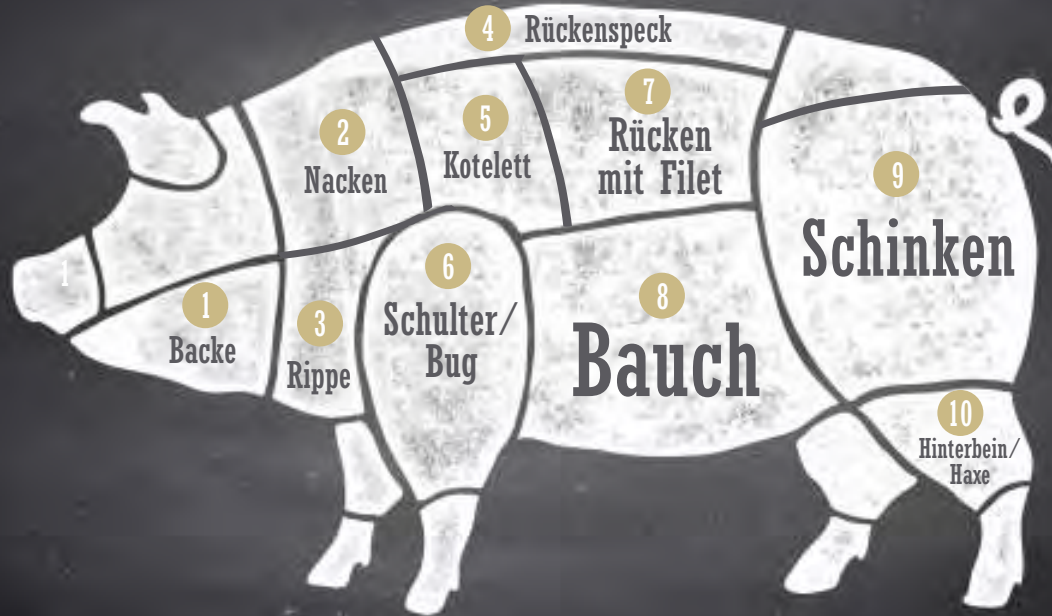


- \*19. Jahrhundert, aus den USA
- Großrahmig, sehr gute Bemuskulung
- Muskelfleisch wird von feinen Fettadern durchzogen



- \*Um 1900, aus dem Nordwesten Deutschlands
- Robust und weidetauglich
- Fleisch hat hohen Fettanteil, viel intramuskuläres Fett, daher besonders schmackhaft

# TEILSTÜCKE VOM SCHWEIN



AB AUF'S  
FEUER!

- 1. Backe**  
Kochen von Eintöpfen
- 2. Nacken**  
Kurzbraten, Grillen, Braten, Schmoren
- 3. Rippe**  
Braten, Schmoren, Kochen
- 4. Rückenspeck**  
Roh zum Spicken und Umwickeln/Belegen
- 5. Kotelett**  
Schnitzel, Braten im Ofen, Grillen, Kochen
- 6. Schulter/Bug**  
Braten im Ofen, Schmor- oder Schnitzfleisch
- 7. Rücken mit Filet**  
Kurzbraten als Steaks oder als Ganzes im Ofen
- 8. Bauch**  
Kochen oder Grillen
- 9. Schinken**  
Schnitzel, Braten im Ofen, Steaks zum Grillen, Gulasch oder Fonduefleisch
- 10. Hinterbein/Haxe**  
Kochen, Schmoren, Grillen und Braten



## Die inneren Werte ...

### SCHWEINEREI FÜR GUTE NERVEN!

Schweinefleisch ist ein **eiweißreiches Lebensmittel**. Der menschliche Körper kann das tierische Eiweiß besonders gut nutzen. Auch Vitamine enthält das Fleisch der Allesfresser. Besonders viel **Vitamin B1**, das Thiamin, ist enthalten. Es ist sehr wichtig für die Nerven.

Schweinefleisch enthält eine Reihe von **Mineralstoffen und Spurenelementen**. Besonders hervorzuheben sind Zink und Eisen, aber auch Kalium, Magnesium und Selen. Die Konzentrationen sind häufig vergleichbar mit denen vieler Gemüse- und Getreideerzeugnisse, jedoch haben einige Mineralstoffe im Fleisch beim

Verzehr eine wesentlich **bessere Bioverfügbarkeit** als die pflanzlicher Lebensmittel.

Die Bioverfügbarkeit drückt aus, in welchem Ausmaß ein Nährstoff aus einem Lebensmittel aufgenommen wird und dem menschlichen Körper zur Verfügung steht.

Dass Schweinefleisch nur fett ist, ist außerdem ein Trugschluss. Es gibt magere und fettere Teilstücke.

Um die wertvollen Inhaltsstoffe und den guten Geschmack zu schützen sowie die Hygiene zu gewährleisten, ist es hilfreich, ein paar Punkte bei der Lagerung und Zubereitung zu beachten.



## ... und wie sie ihren besten Auftritt haben!

**SCHWEINEFLEISCH LAGERN** ... Frisches Fleisch sollte - wenn möglich - direkt zubereitet werden. Man kann es aber auch bis zu 2 Tage abgedeckt im Kühlschrank lagern. Gehacktes muss sofort verwendet werden. Es verdirbt durch seine lose Struktur sehr schnell. Frisches Gehacktes kann man gut einfrieren. Frisches und gegartes Schweinefleisch wie Braten, Geschnetzeltes oder gekochtes Schweinefleisch kann man ebenfalls sehr gut durch Einfrieren bevorraten.

**SCHWEINEFLEISCH ZUBEREITEN** ... Schweinefleischstücke zum Braten oder Schmoren sollten mit Küchenkrepp trocken getupft werden, damit keine Wassertropfen in der Pfanne spritzen können. Das Fleisch sollte zuerst von allen Seiten in heißem Fett angebraten werden. Durch die Hitze gerinnt das Eiweiß und die äußere Schicht schließt sich. So kann kein Fleischsaft austreten und das Fleischstück bleibt saftig und bekommt eine schöne braune Farbe.

**SCHWEINEFLEISCH GAREN** ... Wenn man auf den Braten oder das Schnitzel drückt und das Fleisch nicht mehr nachgibt, ist es gar. Wenn man zu oft ins Fleisch sticht oder schneidet, geht Fleischsaft verloren.

# GOURMET-FRIKADELLE MIT SCHAFSKÄSE

ÜBERRASCHUNGS-  
BÄLLCHEN!

FÜR 4 PERSONEN

500 g Gehacktes  
(halb und halb)

2 EL Senf

Thymianzweig

1 Ei

2 TL Paprikapulver  
(edelsüß & scharf)

100-150 g Fetakäse

1 Brötchen vom Vortag

Milch zum Einweichen  
des Brötchens

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

SO EINFACH GEHT'S!

Das Brötchen zerkleinern und in ausreichend Milch einweichen lassen. Thymianzweig waschen und Blättchen zerkleinern. Gehacktes, Senf, Ei, Paprikapulver und Thymian gut miteinander verkneten. Anschließend die Brötchenmasse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach erneut gut durchkneten.

Kleine Bällchen aus der Masse kneten, eine Kuhle formen und je einen Würfel Fetakäse hineinlegen. Die Frikadellenmasse wieder zu einem Bällchen formen und in heißem Fett für je 4 min von jeder Seite kross anbraten. Gegebenenfalls zwischenzeitlich den Deckel auf die Pfanne legen.

Als Beilage passt deftiges Brot mit Preiselbeer-Senf-Dip (4:1).

**AUCH KALT SERVIERT EIN LECKERER PARTYSNACK!**

# SPOT AN FÜR EXTRA SCHA(R)F!



“ Schafe gehören zu den **ältesten Haustieren**. Es heißt, dass seit Anbeginn der Menschheit Schafe den Menschen Fleisch, Wolle und Milch lieferten. Schafe sind sehr genügsame Tiere. Sie können sich relativ gut und schnell an sich verändernde Futter- und Klimabedingungen anpassen - ein Grund dafür, dass Schafe nahezu überall auf der Welt zu finden sind.

Schafe lassen sich in verschiedene Gruppen einteilen: Wollschafe sind auf **feine Wolle** gezüchtet, **Fleischschafe** sind für ihre gute Bemuskelung und Schlachtausbeute bekannt. **Milchschafe** sind besonders für die Gewinnung von Milch geeignet. Landschafe können als genügsame **Landschaftspfleger** auch auf kargen Böden eingesetzt werden.

Schafe sind demnach sehr vielfältig in ihrem Nutzen für den Menschen. Auch als Fleischlieferanten sind sie nicht zu unterschätzen. In Deutschland pflegen wir die Tradition des Osterlammes. Das hochwertige Lammfleisch ist jedoch auch ganzjährig verfügbar und insbesondere im Sommer als Grillspezialität sehr beliebt. “



# BESONDERE SCHAFRASSEN



- \*Vor 1844
- Hochbeinig, hornlos, angepasst an das raue Klima des Mittelgebirges
- Zartes, mild-würziges Fleisch



- \*Vor 1864
- Lang bewollt und hornlos
- Größtes deutsches Moor- und Heideschaf
- Anspruchlos in der Haltung, gute Marschfähigkeit

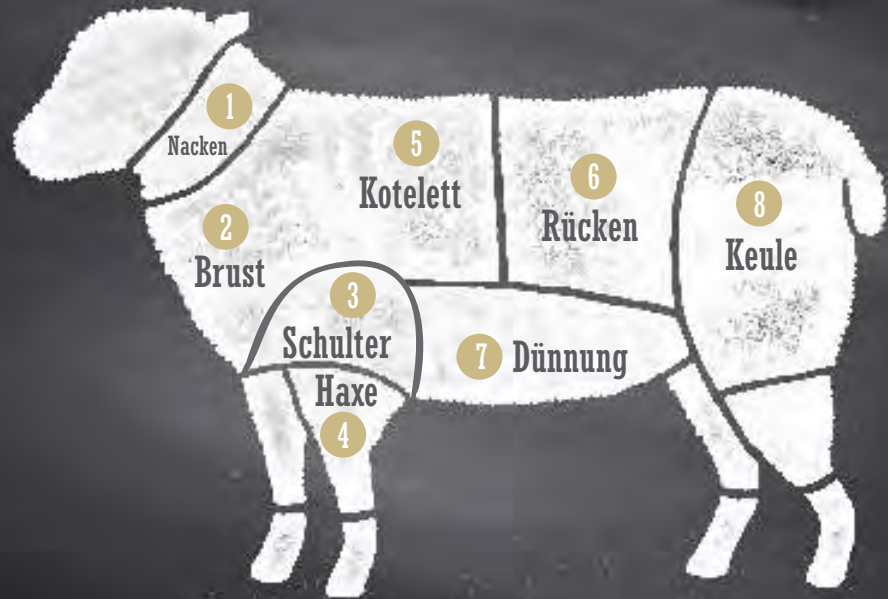


- \*Bereits im 19. Jahrhundert in den europäischen Mittelgebirgen
- Edles Schaf mit einer guten Widerstandskraft
- Unbehornter Kopf mit rotbraunen Stichelhaaren



- \*Vor 1921, vermutlich aus Ostpreußen und dem Baltikum
- Kleinste deutsche Rasse, männliche Tiere behornt
- Leichtfuttrig, lange Entwicklungszeit

# TEILSTÜCKE VOM SCHAF



AB AUF'S  
FEUER!

- 1. Nacken**  
Kochen, Schmoren, Braten
- 2. Brust**  
Kochen, Schmoren
- 3. Schulter**  
Kochen, Schmoren, Grillen
- 4. Haxe**  
Braten, Schmoren
- 5. Kotelett**  
Braten, Grillen
- 6. Rücken**  
Grillen, Braten im Ofen, Schmoren
- 7. Dünning**  
Kochen, Schmoren
- 8. Keule**  
Grillen, Braten im Ofen, Schmoren





## Die inneren Werte ...

### LAMMFLEISCH ...

Der Energiegehalt von 100 g Lammfleisch beträgt 134 kcal. Lammfleisch ist **zart, fettarm, eiweißreich** und enthält viele **Vitamine und Mineralstoffe**. Das enthaltene Zink ist beispielsweise wichtig für die Abwehr- und die Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers. Die Mineralstoffe Zink und Eisen werden vom menschlichen Körper aus Fleisch besser aufgenommen und verwertet als aus Gemüse oder Getreide.

Zudem zeichnet sich Lammfleisch dadurch aus, dass es nur ein **sehr geringes allergenes Potenzial** aufweist.

### DIE RICHTIGE WÜRZE ...

Lammfleisch schmeckt gewürzt mit Salz und Pfeffer.

Häufig kombinierte **Gewürze sind auch Kümmel, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren**.

Thymian und Rosmarin sind für viele eine Erinnerung an den letzten Sommerurlaub. Auch Basilikum, Salbei und Oregano eignen sich für das Würzen. Hervorragend zu Lammfleisch "mediterran" schmecken Tomaten, Auberginen und Zucchini. In der arabischen Küche dienen Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Safran, Muskat, Zimt, Ingwer und Anis für die geschmackliche Würze.

Als frische Kräuter verwenden die Araber Minze und Petersilie. Als Beilage werden Couscous und Bulgur gereicht. Die indische Küche bevorzugt zu Lammfleisch Curry - mild und scha(r)f.



## ... und wie sie ihren besten Auftritt haben!

**LAMMFLEISCH LAGERN** ... Frisches oder aufgetautes Fleisch kann im Kühlschrank bei 2°C für 2 Tage gelagert werden. Tiefgekühlt ist es bei -18 °C sogar bis zu 2 Jahre haltbar.

**LAMMFLEISCH AUFTAUEN** ... Gefrorenes Fleisch sollte vor der Zubereitung langsam auftauen. So bleibt die Zellstruktur erhalten und es tritt kein Fleischsaft aus. Dazu das Fleisch aus der Verpackung nehmen und in eine Schüssel mit einem Siebeinsatz legen. Die Schüssel mit Papier abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Eine Berührung von Fleisch mit dem Auftauwasser sollte vermieden werden. Das Fleisch, frisch oder aufgetaut, wird vor der Zubereitung kurz unter fließendem kaltem Wasser gewaschen. Anschließend wird es mit einem Küchentuch sorgfältig trocken getupft. Vakuumverpacktes Fleisch mindestens 30 min vor der Zubereitung aus der Verpackung nehmen.

**LAMMFLEISCH VORBEREITEN** ... Das Fett sollte man vor der Zubereitung nicht ganz entfernen. Fett ist ein Geschmacksträger und verhindert, dass das Fleisch bei der Zubereitung austrocknet. Beim Braten verhindert man durch das Einschneiden des Fettrandes im Abstand von etwa 2 cm, dass sich das Kotelett nach oben wölbt. Bei der Zubereitung größerer Stücke im Backofen schneidet man die Fettschicht im Rücken rautenförmig, damit Gewürze und Backofenhitze besser eindringen können.

**LAMMFLEISCH GAREN** ... Beim Grillen darauf achten, dass das Fleisch von außen nicht verbrennt. Es wird sonst trocken und ist innen noch roh. Am besten gelingt das Fleisch, wenn es von allen Seiten kurz angebraten und dann zum Nachgaren an den Rand des Grills gelegt wird. Lammfleisch entfaltet seinen vollen Geschmack, wenn das Fleisch innen noch leicht rosa ist. Für Eintöpfe das Lammfleisch nur bei geringer Hitze kochen.

# KRÄUTER-LAMMKARREE MIT GRÜNEN BOHNEN & KARTOFFELSTAMPF

EIN ZARTER RÜCKEN  
KANN ENTZÜCKEN!

## FÜR 4 PERSONEN

3 Scheiben Toastbrot  
1 kleiner Rosmarinzweig  
4-5 Thymianzweige  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
2 Lammkarrees (je 500 g)  
2 Zwiebeln  
800 g Kartoffeln  
600 g grüne Bohnen  
3/8 l trockener Rotwein  
1 gestr. EL Speisestärke  
1/8 l Milch  
Muskatnuss  
Öl zum Braten

## SO EINFACH GEHT'S!

Die Kruste des Toasts entfernen und die Scheiben anschließend zerbröseln. Die Kräuter waschen, von den Stielen abzupfen und danach hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken, mit 3 EL Öl, den Kräutern sowie den Toastbröseln mischen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Fleisch von etwaig vorhandenem Fett und Sehnen befreien.

Die Karrees abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch mit den Knochen nach unten in einen Bräter legen. Die Kräutermischung fest auf das Fleisch drücken. Die Zwiebeln schälen, würfeln und um das Fleisch herum im Bräter verteilen. Für 30 min bei 225°C Ober- und Unterhitze in den vorgeheizten Ofen geben.

Die Kartoffeln schälen und etwas kleiner schneiden. Im Salzwasser ca. 20 min kochen.

Die Bohnen waschen und putzen. Im Salzwasser ca. 10 min garen, anschließend das Wasser abgießen.

Das Lamm aus dem Ofen nehmen und in Alufolie einwickeln. Im ausgeschalteten, offenen Ofen ruhen lassen. Den Bratensatz mit Wein und ca. 200 ml Wasser ablöschen, aufkochen lassen, für 2-3 min köcheln lassen und anschließend durch ein Sieb geben. Stärke mit 2 EL Wasser verrühren und in die Soße rühren und für weitere 2-3 min köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Die Kartoffeln abgießen, die Milch dazugeben und alles zerstampfen. Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss zum Abschmecken nutzen.

KRÄUTERFRISCHER FLEISCHGENUSS!

# SPOT AN FÜR HUHN & EI!



“ Wir vom Hof Hillmann halten Bio-Zweinutzungshühner. Es handelt sich ausschließlich um reinrassige französische Bressen (Les Bleues). Diese **Hühner eignen sich sowohl als Legehennen als auch als Masthähnchen**. Wir brüten die Eier in unserer Brutmaschine selbst aus und ziehen die Küken groß. Die Hähnchen werden bei uns mindestens 100 Tage alt - wachsen also langsamer als normale Biohähnchen.

Das Fleisch ist dadurch etwas dunkler und im Geschmack intensiver als das von herkömmlichen Bio-Hybridhähnchen.

Bei Zweinutzungshühnern handelt es sich um Rassehühner, wie z. B. der französischen Bresse, welche nicht auf einseitige Leistungsmerkmale (Legeleistung oder Mastleistung) gezüchtet sind.

Ein Zweinutzungshuhn eignet sich sowohl als Legehenne (allerdings mit weniger Eiern pro Jahr) als auch zur Mast (wachsen langsamer). Somit liefert es Eier und Fleisch.

Die **weiblichen Küken können als Legehennen** aufgezogen werden und die **männlichen Küken können zur Fleischnutzung gemästet** werden. “



Johannes  
Hillmann,  
Schöppingen

# BESONDERE HÜHNERRASSEN



- \*Um die Mitte des 19. Jahrhunderts, Ursprung in Frankreich, 1915 wurde der Name Lachshuhn vergeben
- Zutrauliches Zweinutzungshuhn
- 140 braune Eier pro Jahr



- \*Um 1900, aus dem Rheinland
- Mittelschwere Hühner- rasse, gesperbert
- Robuste, frühreife und frohwüchsige Tiere
- 140 weiße Eier pro Jahr, gute Fleischleistung



- \*Um 1910 von Oskar Vorwerk gezüchtet
- Goldgelbe Tiere mit schwarzem Hals und Schwanz
- Wetterhart, robust
- 180 gelbliche Eier



- Zweinutzungshuhn, das vom Bresshuhn abstammt
- Die Tiere legen 1/3 weniger Eier bei hervorragender Fleischqualität
- Die champagnerfarbenen Eier schmecken fein und aromatisch

# TEILSTÜCKE VOM HUHN



AB AUF'S  
FEUER!

- 1. Hals**  
Kochen für Brühe und Eintöpfe
- 2. Brust**  
Kurzbraten, Braten in der Pfanne oder im Backofen, Schmoren, Kochen
- 3. Rücken**  
Kochen für Brühe und Eintöpfe
- 4. Flügel**  
Braten in der Pfanne oder im Backofen, Schmoren
- 5. Keule**  
Grillen, Braten in der Pfanne oder im Backofen
- 6. Schenkel**  
Grillen, Braten in der Pfanne oder im Backofen
- 7. Ganzes Tier**  
Schmoren - gefüllt und ungefüllt



## Die inneren Werte ...

### HÜHNERFLEISCH ...

Hähnchenfleisch ist sehr fettarm. Das vorhandene Fett beinhaltet zudem eine günstige Zusammensetzung der Fettsäuren. Die einfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Ölsäure) haben einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Die **mehrfach ungesättigte und lebensnotwendige Linolsäure** wird durch das Hähnchenfleisch ebenfalls gewährleistet.

**16-24 % Eiweiß** runden die Inhaltsstoffe ab. Die höchste Konzentration ist in der Hähnchenbrust zu finden. Das Eiweiß setzt sich aus **fast allen Aminosäuren** zusammen, die der menschliche Körper zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß benötigt.

### HÜHNEREIER ...

Neben **hochwertigem Eiweiß** sind Eier reich an **Vitamin A, D, B2, K und Biotin** sowie an Mineralstoffen, insbesondere **Calcium und Eisen**.

### UND IHRE VERWENDUNG ...

Grundsätzlich müssen Eier nicht gekühlt gelagert werden. Sobald sie aber gekühlt wurden, muss das weiterhin geschehen. Am besten lagert man Eier mit der stumpfen Seite nach oben. Eier haben eine Haltbarkeit von mindestens 28 Tagen nach dem Legen. Der Kontakt von Eiern mit stark riechenden Lebensmitteln sollte vermieden werden. Eier dürfen nicht älter als eine Woche sein, wenn sie für rohe Speisen genutzt werden.



## ... und wie sie ihren besten Auftritt haben!

**HÜHNERLEISCH LAGERN ...** Das auf dem Etikett angegebene Verbrauchsdatum ist unbedingt zu beachten. Frische Hähnchenteile können abgedeckt in einer Schüssel im Kühlschrank bis zum angegebenen Datum aufbewahrt werden. Unverpacktes frisches Geflügel sollte nicht länger als zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Geflügel sollte man immer aus der Verpackung nehmen, in eine Porzellschüssel geben und abdecken. Die optimale Lagertemperatur für Frischgeflügel liegt zwischen 0 und 2°C. Dies ist deutlich unter der üblichen Kühlschranktemperatur von 4°C. Frisches Hähnchenfleisch sollte nicht selbst eingefroren werden, da der Gefriervorgang in Haushaltsgeräten zu langsam erfolgt und sich dadurch die Fleischqualität verändert.

Zum Einkauf eine Kühltasche mitnehmen, um eine kontinuierliche Kühlkette zu gewährleisten. Tiefgefrorenes Hähnchenfleisch kann in der Originalverpackung bei -18°C bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum aufbewahrt werden. Zum Auftauen wird das Fleisch in eine Schüssel mit Siebeinsatz gelegt, damit das Auftauwasser ablaufen kann und mit dem Fleisch nicht mehr in Berührung kommt. Die Auftauflüssigkeit wird danach weggeschüttet, da sie Salmonellen enthalten könnte. Aufgetautes Hähnchenfleisch muss unverzüglich zubereitet werden.

**HÜHNERFLEISCH GAREN ...** Beim Schmoren bleibt das Hähnchenfleisch immer sehr saftig. Schmoren kann man das ganze Hähnchen oder einen Rollbraten. Dazu wird das Fleisch bei hohen Temperaturen rundherum kräftig angebraten. Danach wird das Fleisch zu einem Drittel mit Brühe, Fond, Wein oder Wasser bedeckt und in einem geschlossenen Bräter langsam gegart. Hier darf die Temperatur nur 100°C betragen.

# INDISCHES JOGHURT-GEWÜRZ- HÄHNCHEN

ERFRISCHEND  
ANDERS!

FÜR 3-4 PERSONEN

4 Hähnchenschenkel

## Marinade

100 g Joghurt (mind. 3,5 % Fett)

1 TL gem. Kurkuma, 1 TL gem. Ingwer

½ TL gem. Koriander oder

2 EL frisch gehackter Koriander

½ TL Kreuzkümmel

4 Kardamomkapseln (mit Messerklinge aufbrechen)

1 Prise Zimt, Salz, Pfeffer

1 TL Zitronensaft

## Soße

400 g frische Tomaten

Salz, Pfeffer

1 Knoblauchzehe, 1 große Zwiebel

1 EL Pflanzenöl

½ TL grüne Currypaste

100 ml Sahne, Zimtstange, Nelken

## SO EINFACH GEHT'S!

### Marinieren

Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. Den Joghurt mit Kurkuma, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Joghurtmischung mit den Hähnchenschenkeln zusammen in einen großen Gefrierbeutel geben, gut vermengen und für mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.

### Im Backofen garen

Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein schneiden und in heißem Öl anbraten. Die Currypaste hinzugeben und so lange weiter braten, bis der würzige Geruch der Currypaste aufsteigt. Dann die kleingeschnittenen Tomaten und die Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Soße zusammen mit der Zimtstange und den Nelken in eine große Auflaufform geben. Anschließend die Schenkel aus der Marinade entnehmen und oben darauf legen. Für 50-60 min bei 180°C (oder 160°C Umluft) in den vorgeheizten Backofen geben. Vor dem Servieren die Zimtstange und die Nelken entfernen. Dazu passt Wildreis.

IN DER WELT ZUHAUSE: THINK GLOBAL - ACT LOCAL

# SPOT AN FÜR DAS GÄNSEGESCHNATTER



“ Gänse sind sehr vielfältige Tiere. Neben **Eiern und Fleisch** können auch **Daunen und Federn** genutzt werden. Unsere heutigen Gänse stammen von den Graugänsen ab, die in Nord- und Osteuropa sowie Asien beheimatet waren. Die Entdeckung der Gans als Nutztier geht bereits auf die Römer und Germanen zurück. Sie hielten sich Graugänse als Lieferanten für leckeres Fleisch und wärmende Federn. In Rom sollen die **Gänse gar als Wachtiere** eingesetzt worden sein.

**Gänseeier sind eine echte Spezialität.** Sie schmecken kräftiger als Hühnereier. Hier im Lipperland werden sie bereits seit Jahrhunderten als Nahrungsmittel geschätzt. Die kreideweißen Eier haben eine sehr feste Schale. Diese eignen sich deshalb besonders zur Dekoration oder zum Gravieren.

Auf unserem Hof in Kalletal halten wir seit 35 Jahren neben Hühnern, Enten und Schweinen auch **Graugänse und ein Höckergans-Pärchen**. Die Gänse verkaufen wir in unserem Hofladen in der Weihnachtszeit. Die zwei Höckergänse und einige ältere Graugänse dürfen das ganze Jahr über auf unserem Hof bleiben, sie kümmern sich um die Aufzucht der Jungtiere. “





# BESONDERE GÄNSERASSEN



- Bereits im 13. Jahrhundert, stammt von der Graugans ab
- Reinweiße Tiere, größte deutsche Gänserasse
- Zwischen 40 und 50 weiße Eier im Jahr



- Ende des 19. Jahrhunderts, aus Deutschland
- Schneeweiße Tiere, mittelgroß
- Robuste Weidegans
- Zwischen 35 und 40 weiße Eier im Jahr



- Aus Deutschland
- Weiße und gescheckte Tiere
- Wetterhart, widerstandsfähig gegen Krankheiten, typische Weidegans
- 20-40 weiße Eier im Jahr

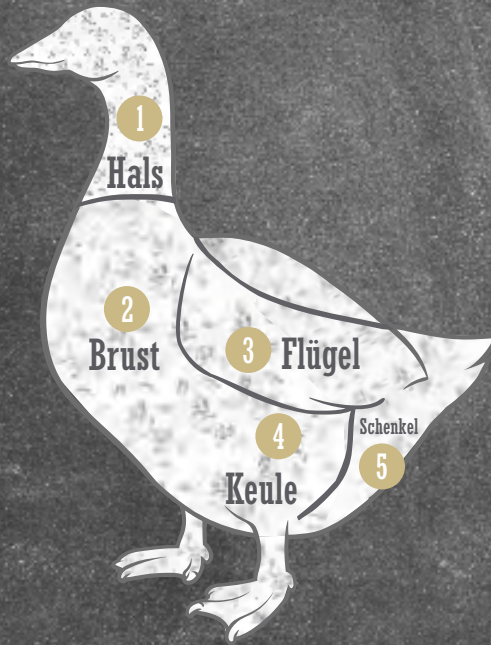


- Vor 1954, aus dem östlichen Westfalen
- Weiße Tiere, dreikantiger Schnabel mit aufspringenden Nasenlöchern, robust und widerstandsfähig
- Ca. 20 weiße Eier / Jahr



- Aus Deutschland
- Optisch ähnelt sie der „wilden“ Herkunft der Gans
- Anspruchslose Weidegans, flugfähig aber standorttreu
- 8-20 weiße Eier im Jahr

# TEILSTÜCKE VON DER GANS



AB AUF'S  
FEUER!

- 1. Hals**  
Kochen für Soße
- 2. Brust**  
Grillen oder Kurzbraten, Braten in der Pfanne oder im Backofen, Schmoren
- 3. Flügel**  
Schmoren, Kochen für Soße
- 4. Keule**  
Braten in der Pfanne oder im Backofen, Schmoren, Eintopf
- 5. Schenkel**  
Braten in der Pfanne oder im Backofen, Schmoren, Eintopf
- 6. Ganzes Tier**  
Braten im Bräter oder Backofen - gefüllt



## Die inneren Werte ...

### GÄNSEFLEISCH ...

Das Gänsefleisch ist gegenüber allen anderen Geflügelarten relativ fetthaltig. Dafür ist es auch relativ **reich an Eiweiß, Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor**. Außerdem liefert Gänsefleisch die **Vitamine B1, B2, B6 und das wichtige B-Vitamin Niacin**.

### GÄNSEEIER ...

Ein Gänseei wiegt durchschnittlich rund 180 g. Es beinhaltet Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, aber keine Ballaststoffe. Insgesamt bestehen Gänseeier zu 70 % aus Wasser. Das Eiweiß gilt als gut verträglich. Zahlreiche Allergiker, die Hühnereierweiß nicht vertragen, können Gänseeier problemlos essen.

Grundsätzlich können Gänseeier wie Hühnereier verwendet werden.

Ein Gänseei muss rund **10 Minuten gekocht** werden. Gänseeier können aber auch für Spiegelei, Rührei usw. verwendet werden. Auch beim Backen sind sie problemlos einsetzbar - lediglich die Mengenverhältnisse müssen beachtet werden, **ein Gänseei ersetzt rund drei Hühnereier**.

Gänseeier müssen nicht zwingend im Kühlschrank gelagert werden. Da sich ihre Angebotszeit auf die kalten Monate (Ende Januar bis Mitte / Ende Mai) beschränkt, ist eine Lagerung in kühlen Räumen problemlos möglich. Achten Sie beim Kauf auf das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum. Eine maximale Lagerung von bis zu 3 Wochen wird empfohlen, dabei bleibt das volle Aroma erhalten.



## ... und wie sie ihren besten Auftritt haben!

**GÄNSEFLEISCH KAUFEN** ... Frisches Gänsefleisch ist dem gefrorenen Fleisch grundsätzlich vorzuziehen. Denn hier kann die Qualität besser erkannt werden. Dann ist der Brustbeinfortsatz biegsam und die Haut gleichmäßig blass, ohne Flecken, Federreste oder Risse.

**GÄNSEFLEISCH LAGERN** ... Frisches Gänsefleisch lagert im Kühlschrank problemlos 2 - 3 Tage bei 2 °C ohne Qualitätseinbußen. Die Folienverpackung muss vorher entfernt und die Gans mit Küchenkrepp trocken getupft werden. Anschließend wickelt man sie locker in Papier ein. Die maximale Lagerdauer von Gänsefleisch in der Tiefkühltruhe beträgt ca. 8 Monate. Bei fettreichem Geflügel kann ab dem 4. Monat der Lagerung eine geschmackliche Veränderung auftreten.

**GÄNSEFLEISCH AUFTAUEN** ... Einer gefrorenen Gans sollte man vor der Zubereitung genügend Zeit zum Auftauen geben; sie benötigt viele Stunden. Die beste Methode ist dabei die Lagerung im Kühlschrank. Eine Gans benötigt 24 Stunden, um komplett aufzutauen. Die Auftauflüssigkeit darf während des Auftauens nicht mit dem Geflügel in Berührung kommen. Sie muss weggeschüttet werden. Die Schüssel, alle weiteren Utensilien und die Hände müssen anschließend gründlich mit heißem Wasser und Seife gereinigt werden.

**GÄNSEFLEISCH ZUBEREITEN**... Das sichtbare Fett an der Gans kann man entfernen. Sollten noch einzelne Federkiele in der Haut stecken, so entfernt man sie mit einer Pinzette. Die Gans wird dann innen und außen gründlich gewaschen und mit Küchenkrepp trocken getupft.

# KNUSPRIGER GÄNSEBRATEN

RAN AN DEN GANS GROSSEN GENUSS!

## TIPP:

Das Gänsefett kann weiterverwendet werden ... Eine Schalotte schälen und vierteln. Das anfangs entfernte Gänsefett würfeln, in einer Pfanne auslassen, leicht pfeffern und salzen und mit den Zwiebeln so lange brutzeln lassen, bis die Grieben (ein „Nebenprodukt“ beim Auslassen des Fettes) beginnen Farbe anzunehmen. Anschließend das aus dem Bratenfond gewonnene Fett sowie zwei Prisen Beifuß hinzufügen. So lange weiter braten lassen, bis auch die Schalotte goldbraun ist. Das Gäneschmalz in Gefäße gießen und erkalten lassen.

## FÜR 7-8 PERSONEN

1 Gans (4,5-5 kg)  
Salz, Pfeffer  
1 EL getrockneter Beifuß  
2 Bund Petersilie  
Ca. 1 l Geflügelbrühe  
3 TL Speisestärke  
(nach Belieben)  
Öl zum Braten

## SO EINFACH GEHT'S!

Den Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze (Umluft 130°C) vorheizen. Alles sichtbare Fett von der Gans entfernen und beiseite legen. Die Gans mit Wasser abspülen und anschließend trocken tupfen. Die Bauchhöhle mit Salz, Pfeffer und Beifuß würzen. Die gewaschene und trocken geschüttelte Petersilie mit den Stielen in die Gans geben. Die Gans mit der Brust nach unten in eine große Auflaufform setzen, die Hälfte der Brühe dazugeben und garen. Während des Garens die Haut um die Keulen und um die Brust immer wieder mit einer Fleischergabel einstechen. So kann das Fett ausbraten. Die Gans öfter wenden und mit der Bratflüssigkeit begießen oder bei Bedarf mit der verbleibenden Brühe begießen.

Nach 4,5-5 h die Gans aus dem Backofen nehmen und auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C (200°C Umluft) auf der untersten Schiene in etwa 20 min braun und knusprig braten - mindestens einmal wenden. Die Flüssigkeit aus dem Bräter entnehmen und (wenn vorhanden) in ein Fettabscheidekännchen geben. Ansonsten die Soße durch vorsichtiges Abschöpfen von der oben schwimmenden Fettschicht befreien. Das Fett beiseite stellen. Die Sauce aufkochen, ggfs. mit etwas Stärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die knusprige Gans aus dem Ofen nehmen und zum Servieren tranchieren: Zunächst Brust und Keulen von den Knochen schneiden. Die Brust in Scheiben schneiden, die Keulen halbieren und das Fleisch mit Sauce, Rotkohl sowie Salzkartoffeln oder Knödeln servieren.

GESELLIGER GENUSS FÜR FREUNDE & FAMILIE!

# SO VIELFÄLTIG WIE DAS LEBEN SELBST!

Alte Tierrassen sind die Grundlage der heutigen Tierzucht. Sie überzeugen noch heute mit einzigartigem Geschmack und einer besonderen Fleischbeschaffenheit. Bewahren Sie die seltenen Rassen durch Aufessen. Denn nur so bleiben sie weiterhin erhalten. Abwechslung, die einfach gut ist!



## Biologische Vielfalt sichert unsere Ernährung

Die biologische Vielfalt der Tierrassen ist groß. Sie liefert ein Reservoir an Genen für die landwirtschaftliche Tierzucht. Mit sehr unterschiedlichen Charakteristika sind sie an die Gegebenheiten der Umgebung perfekt angepasst. Sie stellen eine Art natürliche Versicherung für die Zukunft dar.

ALTE TIERRASSEN  
ÜBERZEUGEN IM GESCHMACK.  
ANDERSARTIGKEIT,  
DIE SIE SCHMECKEN KÖNNEN!



# HIER GEHT'S EINFACH ZUR VIELFALT!

Auf [www.landservice-nrw.de](http://www.landservice-nrw.de) finden Sie ganz in Ihrer Nähe Bauernmärkte und Hofläden mit einem vielseitigen Sortiment saisonaler Produkte direkt aus der Region.  
Das passende Rezept gibt es per Klick auf [www.land-wissen.de](http://www.land-wissen.de).

Viel Freude und guten Appetit bei  
neuen und alten Geschmacksreisen!

[WWW.LANDSERVICE-NRW.DE](http://WWW.LANDSERVICE-NRW.DE)

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen, Fachbereich Landservice, Regionalvermarktung  
Nevinghoff 40, 48147 Münster, 1. Auflage: 9 / 2018

### TEXTE

Dr. Katrin Quinckhardt, Referentin für Regionalvermarktung  
und Ernährungskommunikation

### LAYOUT

Renate Mieth, Landservice-Agrarmarketing

### FOTOS

Gerisch, BJFF, fotomaster, DenisNota, pixelkorn, Countrypixel © Fotolia | Gut Hasselholz | Olaola, Eric Isselée, ihorhvozdetskiy © Fotolia | Büffelhof: Klement-Rinscheid | tunejalez, gebut, Peter Oetelshofen © Fotolia | farmheritage © Pixabay | UniquePhotoArts, gozzoli, BURDE Photography, foxysgraphic, karandaev, Mara Zengalieta, Pictures4you, fotomaster © Fotolia | Biohof Rülking | Fotoeventis, Countrypixel, acceptfoto, Marcel Schauer, Countrypixel, foxysgraphic, karandaev, karepa, Sea Wave, fotomaster, Eric Isselée © Fotolia | Lapinchen: Lammers | amarok17wolf, gebut, JRJfin, Martina Berg, foxysgraphic, annapustynnikova, Yulia Furman, Marek Gottschalk, stockphoto mania, Anatolii, pamelad\_mcadams © Fotolia | Mareike Katerkamp (Johannes Hillmann) | Fotolyse © Fotolia | Schreib-Engel © Pixabay | Murphy44 © Fotolia | Bauer Hillmann's Gaumenschmaus | foxysgraphic, Hchka75, bit24, Yulia Furman, DenisNota (2) © Fotolia | Hofladen Klemme | st1909, gebut, Antje Lindert-Rottke, Schmutzler-Schaub © Fotolia | Antje Feldmann (GEH) | Sillfix, foxysgraphic, karepa, exclusive-design, HLPhoto, karepa, reichdernatur © Fotolia

Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative  
„Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.