



Bio-Schweinefleisch von Familie Neumann

WINTER 2015

Die Wertschätzung unserer Tiere ist uns wichtig:

Die Mastschweine haben Auslauf auf ein Stück Wiese um dort zu wühlen und bekommen von Frühling bis Herbst frisches Gras und im Winter Heu. Alle Schweine haben Zugang zu einem sonnigen Auslauf. Das Futter stammt fast vollständig von unseren Feldern. Wir impfen unsere Ferkel nicht!

Unser Bio-Fleischer aus Scheibbs wird dein Bio-Schweinefleisch fachgerecht zerlegen und küchenfertig zuschneiden. Du erhältst von uns Frischware ohne Zwischentiefkühlung!

Bestellungen sind ab sofort möglich, dein Fleisch kannst du am Dienstag den 24. Februar von 14:00 bis 18:00 bei uns am Hof abholen.

Winterzeit ist Bratenzeit!

Bauchfleisch	€ 7,50/kg
Schopf	€ 9,00/kg
Schulter (für Gulasch, Braten, Geschnetzeltes)	€ 8,50/kg
Karree mit Schwarte und Knochen (Bauernbraten)	€ 10,50/kg
Karreerose (ausgelöst)	€ 12,50/kg
Stelze (Vordere oder hintere Stelze)	€ 8,00/kg
Schnitzel	€ 10,50/kg
Faschiertes	€ 8,00/kg

Faschiertes darf nur am Verarbeitungstag (also am Dienstag) verkauft werden! Das andere Fleisch ist vakuumiert und kann so bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Auf Anfrage gibt es Innereien wie z.B. Leber, Lunge oder auch Zunge, Haxen und Knochen.



Wärmendes Essen im Winter

Welche Nahrungsmittel wärmen?

Wer dauernd friert, sollte seinem Körper nicht nur regelmäßig warme Mahlzeiten gönnen, sondern auch häufig jene Nahrungsmittel zum Einsatz bringen, die ein warmes bis heißes Temperaturverhalten aufweisen. Dazu gehören u.a. Fenchel, Kürbis, Kren, Lauch, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch, Chili, Huhn, Rindfleisch, Lamm, Wildfleisch, viele Kräuter und Gewürze wie z.B. Basilikum, Rosmarin, Thymian, Kreuzkümmel, Kümmel, Schnittlauch, viele Fische (wie z.B. Lachs, Makrele, Sardelle, Tunfisch, Scholle), Haferflocken, Grünkern, Kokosmilch, Schafskäse, Ziegenkäse, Essig, Walnüsse und Rosinen.

Das Wasser Element regiert den Winter.

Dem Winter zugeordnet ist in der Traditionell Chinesischen Medizin das Element Wasser – dieses ist für den Funktionskreis Niere und Blase verantwortlich. Im Wasserelement befinden sich nicht nur sämtliche Fische und Meeresfrüchte, sondern auch der salzige Geschmack. Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen haben ebenso einen Bezug zum Element des Winters wie Meeresalgen, Sojasauce und Schweinefleisch, Gepökelttes oder Geräuchertes. Regelmäßig – aber nicht im Übermaß - genossen unterstützen diese Nahrungsmittel u.a. das Nieren-Qi, festigen die Knochen und lösen Stagnationen.

Das Haustier des Wassers

Eine der besten Fleischsorten, im Chinesischen auch blumig als „**Haustier des Wassers**“ bezeichnet, ist das Schwein. Das ist angesichts der Erfordernisse für die Küche im Winter leicht nachzuvollziehen: Schweinefleisch ist von der Temperatur her neutral, befeuchtet unsere Organe und wirkt nährend. Das regionale Wintergemüse wie Wirsing, Grün- und Weißkohl(kraut), Rüben aller Art, Kohlsprossen (Rosenkohl), Karfiol ist in den Wintermonaten nicht nur überaus billig, es ist auch ein wertvoller Vitamin C-Lieferant: Das darin enthaltene Vitamin C wird erst durch den Kochvorgang aufgeschlossen. (Wie sonst hätten die Menschen früher die langen Winter ohne Südfrüchte und frischem Obst überstanden!). Stets auch kleine Portionen rohes Sauerkraut essen!



Winterlicher Schweinebraten

- 1 kg Schweinefleisch z.B. Bauchfleisch, Schopf oder Schulter im Ganzen
- 1 EL Öl
- 1/2 TL Rosmarin, getrocknet
- 1/2 TL Thymian, gerebelt
- 1 TL Kümmel, ganz
- 1/2 TL Ingwer (optional)
- 1 TL Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

- 2 Zwiebeln, groß
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Kleiner Lauch
- 2 EL Öl oder Schmalz

Zubereitung:

1 EL Öl und die Gewürze zu einer Paste (Salz und Pfeffer kommt erst später dazu) vermischen. Mit der Paste das Fleisch von allen Seiten einreiben und in einen Gefrierbeutel geben. Am besten 2 Stunden (oder auch über Nacht) kühl marinieren! Danach erst das Fleisch salzen und pfeffern.

2 EL Öl oder Schmalz heiß werden lassen und das marinierte Fleisch rundherum scharf anbraten. Die Zwiebeln, Karotte, Lauch und den Knoblauch grob gehackt zugeben und ebenfalls leicht anbräunen.

Mit ca. 300 ml Wasser aufgießen und nun das Fleisch im Ofen zugedeckt bei 180° ca. 1,5 -2 h schmoren lassen. Nach der Hälfte der Schmorzeit das Fleisch mit etwas Wasser übergießen. Am Schluss den Deckel runtergeben, eventuell noch ein wenig Wasser dazugeben und die Temperatur auf 220° erhöhen (Beim Bauchfleisch nun die Schwarte nach oben!).

Nun sollte das Fleisch gar und nicht trocken sein und eine schöne Farbe und Kruste haben. Die Karotten und die Zwiebel sollten die Soße sämig machen.

Die Soße kann je nach Bedarf abgeschmeckt oder noch gebunden werden.

Beilagen:

Semmel- oder Kartoffelknödel.

Als einfache Beilage Kartoffeln schälen, mit etwas Öl und Salz einreiben und ca. 45 min vor Ende der Garzeit zum Braten dazugeben.

Dazu am besten einen warmen Krautsalat!

Fertig ist ein wärmender, winterlicher Schweinebraten!