

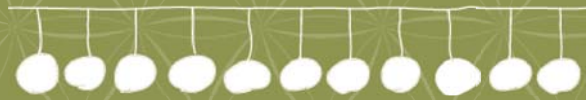
Das große
„ESSEN STATT VERGESSEN“
Kochbuch der
alten Sorten und Nutztiere



Eine Deutschlandtour zu Entdecken und Bewahren ...

FIELDS

AUSZUG



Die folgenden Seiten sind ein Auszug aus

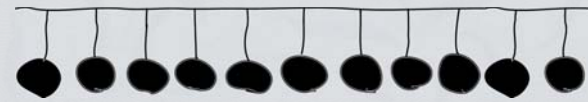
Das große

„ESSEN STATT VERGESSEN“

Kochbuch der
alten Sorten und Nutztiere

Das Kochbuch ist im Rahmen einer
Projektförderung durch die
Deutsche Bundesstiftung Umwelt entstanden
und kann mit Angabe der
ISBN-Nummer 978-3-9818057-1-0
unter info@fields.de direkt bestellt werden.
Es kostet 29,90 €.

Michael Ruhnau



27412 Bülstedt

Michael Ruhnau ist stolz auf seine Rauhwolligen Landschaft, aber er hadert ein wenig mit ihrem Namen: „Ihre Wolle ist nicht rauer als bei anderen Rassen“, sagt er mit einem Augenzwinkern. Seit 1996 züchtet er Rauhwoller, die sandigen und moorigen Böden der Gegend bieten genau das richtige Futter für die robuste Rasse. Die Tiere verbringen ihr gesamtes Leben auf der Weide, ernähren sich fast ausschließlich von den Gräsern und Kräutern, die sie dort finden. Neben der besonderen Wolle und Fleischqualität macht für Ruhnau aber noch etwas ganz anders den Reiz dieser Rasse aus: „Für mich sind Rauhwoller einfach sehr schöne und charaktervolle Tiere, bei denen keines dem anderen gleicht.“

www.michael-ruhnau.com



Rauhwolliges Pommersches Landschaf



Quitten-Curry vom Rauhwolligen Pommerschen Landschaf

600 - 800 g Lammfleisch aus der Schulter oder vom Nacken
 40 g Butterschmalz
 Salz
 1 EL Mehl
 1 - 2 EL Currypulver (je nach Schärfe)
 100 ml Weißwein (z. B. ein Chardonnay oder Grauburgunder)
 500 ml Lammb Brühe
 3 - 4 rote Paprikaschoten
 600 - 800 g Quitten
 30 g Zucker oder Honig
 ½ TL Kreuzkümmel
 50 g Korinthen
 frisches Korianderkraut oder glatte Petersilie

8 Personen
 ca. 1,5 Std.



- 1 Fleisch von Fett und Sehnen befreien und würfeln, in 25 g Butterschmalz scharf von allen Seiten anbraten, salzen, mit Curry und Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Wein ablöschen und mit 200 ml Lammb Brühe 30 Min. sanft köcheln lassen.
- 2 Paprikaschoten längs aufschneiden, Kerne entfernen. Quitten schälen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Quitten und Paprika im restlichen Butterschmalz anbraten, mit Salz, Zucker und Kreuzkümmel würzen.
- 3 Die Quitten-Paprika-Mischung zum Lammfleisch geben. Korinthen und weitere 300 ml Lammb Brühe hinzufügen und das Ganze zugedeckt 30 Min. schmoren lassen, dabei hin und wieder umrühren. Im offenen Topf bei starker Hitze die Flüssigkeit so weit reduzieren, bis eine dicke Sauce zurückbleibt.
- 4 Mit Koriander oder Petersilie bestreut servieren. Dazu Basmatireis oder Brot reichen.

Tipp!

Die Schulter ist etwas stärker durchwachsen als Nacken oder Keule, lässt sich aber ebenso wie diese verwenden und am besten in gemütlicher Runde mit Freunden verspeisen.

Nierenragout vom Rauhwolligen Pommerschen Landschaf

8 Lammnieren
 3 dünne Scheiben gestreifter Speck
 2 kleine Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 20 g getrocknete Steinpilze (oder 200 g Champignons)
 40 g Butter
 150 ml Crème fraîche
 150 ml Sahne
 100 ml trockener Marsala (oder Sherry)
 Salz, weiße Pfefferkörner
 1 gehäufte TL Senfkörner (oder Senfmehl)

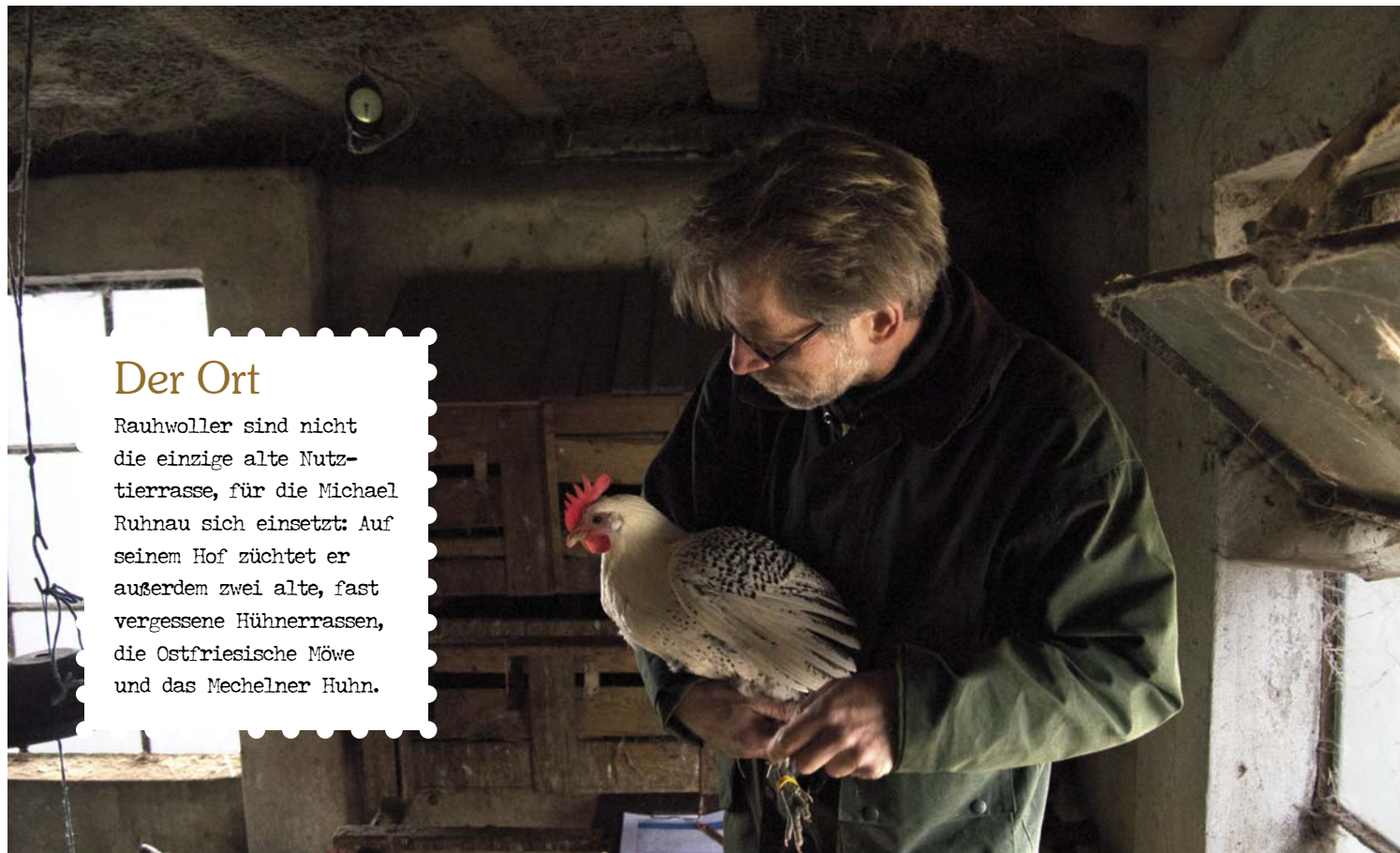
8 Personen
 ca. 30 min



- 1 Nieren der Länge nach halbieren, von weißen Strängen befreien und 10 - 15 Min. in kaltem Wasser einweichen. Steinpilze mit etwas heißem Wasser übergießen, so dass sie gerade bedeckt sind.
- 2 Speck in Würfel schneiden und in 20 g Butter auslassen. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in der Speckbutter glasig werden lassen. Speck, Zwiebeln und Knoblauch aus der Pfanne nehmen.
- 3 Restliche Butter in der Pfanne erhitzen und die abgetropften und trockengetupften Lammnieren einige Minuten auf der einen Seite bräunen, umdrehen, salzen und mit frisch zerstoßenem Pfeffer und Senfkörnern würzen. Auf der anderen Seite ebenfalls einige Minuten braten, aber nur so lange, dass sie innen noch rosa sind. Nierenhälften aus der Pfanne nehmen, in Stücke schneiden und warm stellen.
- 4 Bratfett in der Pfanne mit Marsala ablöschen, die Zwiebel-Knoblauch-Speckmischung hinzufügen und mit Crème fraîche und Sahne aufgießen. Steinpilze klein schneiden und mit dem Einweichwasser in die Sauce rühren. Alles so lange köcheln lassen, bis die Pilze gar sind.
- 5 Nieren mit dem Fleischsaft, der sich inzwischen gebildet hat, in die Sauce geben und noch einmal vorsichtig erhitzen. Mit Salz, Gewürzen und Marsala abschmecken.

Tipp!

Auf geröstetem Weißbrot als Vorspeise oder kleinen Imbiss servieren.



Der Ort

Rauhwoller sind nicht die einzige alte Nutztier rasse, für die Michael Ruhnau sich einsetzt: Auf seinem Hof züchtet er außerdem zwei alte, fast vergessene Hühnerrassen, die Ostfriesische Möwe und das Mechelner Huhn.



Kollegen in der Region

Die Renaissance der Rauhwoller begann 1982, als engagierte Züchter auf Rügen die systematische Erhaltungszucht der Rasse wiederaufnahmen. Damals gab es nur noch 46 Muttertiere, inzwischen sind es einige Tausend. Zuchtbetriebe existieren auch in vielen anderen Gegenden Deutschlands. Die meisten sind in der Interessengemeinschaft Rauhwollige Pommersche Landschaft organisiert, die Zuchtstandards und -ziele formuliert und überwacht.



PASST GUT ZU ...

Das Fleisch der Rauhwoller schmeckt leicht wildbretartig und lässt sich daher hervorragend mit würzigen Beilagen kombinieren. Oder mit Saucen und Chutneys aus Obst, z. B. Apfel, Birne oder Kirsche.



RAUHWOLLIGES POMMERSCHES LANDSCHAFT

Das Rauhwollige Pommersche Landschaft war ursprünglich vor allem auf und rund um Rügen anzutreffen, aber auch bis nach Polen und Russland verbreitet. Es war ein „Schaf der kleinen Leute“: Die Ostseefischer schätzten das Tier wegen seiner Widerstandsfähigkeit und Robustheit, und wegen der Qualität seiner Wolle, die sich besonders für witterungsfeste Pullover eignet. Vermutlich ist das Rauhwollige eine sehr alte Schafrasse: Archäologen fanden bei Rügen einen 3.600 Jahre alten Handschuh, dessen Wolle

SELBER HALTEN

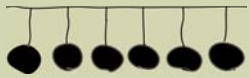
Das Pommersche Landschaft gilt als besonders robust und genügsam. Das raue Küstenklima der Ostsee macht ihm nichts aus, und es kann das ganze Jahr über im Freien verbringen. Das Rauhwoller benötigt allenfalls einen überdachten Unterstand, Nahrung findet es auf kargen Sand- und Moorböden ebenso wie auf feuchten Weiden. Zwischen vier und sechs Kilo Wolle produziert ein Tier im Jahr.

eine ganz ähnliche Struktur aufweist wie das Vlies des Pommerschen Schafs. Bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts waren die Rauhwoller weit verbreitet, dann verschwanden sie allmählich, weil Rassen, die mehr Fleisch gaben und feinere Wolle besaßen, bevorzugt wurden.

Übrigens ...

Beim Kauf von Lammfleisch nach dem Zeitpunkt der Schlachtung fragen. Das Fleisch sollte mindestens fünf bis sieben Tage reifen, bevor es verzehrt wird.

Impressum



Konzept und Realisation

Fields Corporate Responsibility

Herausgeber

Jasson Jakovides

Projektleitung und Gesamtkoordination

Ellen Witte

Grafisches Konzept, Layout und Realisation

Illa Schütte (www.holthus-graphics.de)

Fotografie

Katharina Kühnel (www.somethingthatremains.de),
Jasson Jakovides, Illa Schütte, Ellen Witte

Bildbearbeitung

Gabriele Wosnitza

Kontakt, Kommunikation

Andreas Hellstab

Text und Redaktion

Claus Moser, Jasson Jakovides

Bildnachweis (Auszug)

Fields GmbH
(alle Bilder sofern nicht anders genannt)

Unser besonderer Dank gilt



... Dr. Ulrich Witte und Dr. Alexander Bittner von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt für viele Anregungen und das unerschütterliche Vertrauen darauf, dass wir es schaffen ;-)



... den Köchen und Produzenten, die uns wie selbstverständlich ihre Türen geöffnet und uns Einblicke in ihre Restaurants und Betriebe sowie in ihre Arbeit mit den alten Sorten und Nutztierassen ermöglicht haben



... den vielen Menschen, die uns gerade zu Beginn dieses Projekts ihr Ohr geschenkt und bereitwillig ihre Erfahrung mit uns geteilt haben, und die wir, zumindest in diesem Buch, noch nicht mit aufnehmen konnten, allen voran Reinhold Schnizer – dein Ur-Emmerle war echt der Hammer ;-)



... Ulrich Stöcker von der Deutschen Umwelthilfe für das gemeinsam gegangene Stück des Weges



... den vielen Kolleginnen und Kollegen bei Fields, den Partnern und Kindern sowie den Freundinnen und Freundesfreunden, die ständig mit dezenten Hinweisen, gefundenen Zeitungsartikeln, Wochenendexperimenten, Lieferadressen, Kochbüchern und Rezepten um die Ecke kamen – ihr seid großartig!



... und nicht zuletzt Illa Schütte, ohne die dieses Buch nicht das geworden wäre, was es ist: einmalig! Danke dafür, wir freuen uns auf das nächste ...

1. Auflage 2016

Copyright © 2016 Fields GmbH, Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

www.fields.de

ISBN 978-3-9818057-1-0



ist eine Initiative von

FIELDS
Corporate Responsibility



ISBN 978-3-9818057-1-0