

sauGUT & KOSTbar. „Wir sollten weniger Fleisch essen“, sagt Norbert Hackl. Das ist ungewöhnlich für jemanden, der mit der Zucht und Mast von Schweinen seinen Lebensunterhalt verdient. Ungewöhnlich ist am Labonca-Biohof im steirischen Burgau aber noch viel mehr. Ein Lokalausgleich.

Schwein gehabt!

Dr. Theres Rathmanner

Fleischessen gerät immer mehr in Verruf. Spätestens seit Jonathan Safran Foers Bestseller „Tiere essen“ (siehe zum Weiterlesen) ist der ethische Aspekt des Massenfleischkonsums im Zentrum der Gesellschaft angekommen. Ihm wird eine Menge Sünden angelastet: Tierleid durch Massentierhaltung, grausame Schlachtung, Umweltverschmutzung, Klimawandel, Beitrag zum Welthunger durch Veredelungsverluste (also die Verluste bei der Umwandlung von pflanzlichen Futter- in tierische Kalorien) und Nahrungs-/Futtermittelkonkurrenz. Viele haben daraus die Konsequenz gezogen und aufgehört, Fleisch zu essen. Norbert Hackl geht einen anderen Weg.

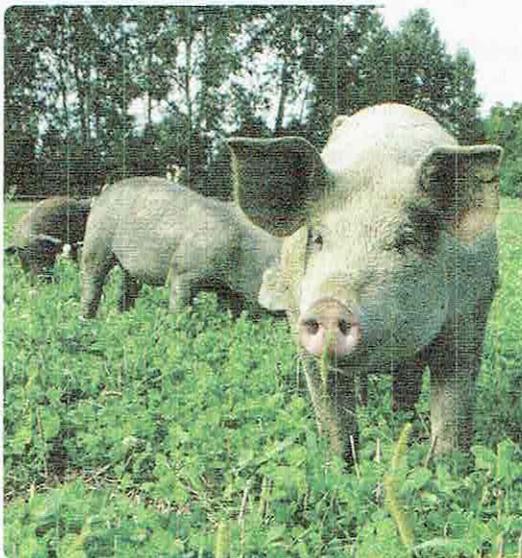
Sonnenschweine mit UV-Schutz

Als junger Mann übernahm er den elterlichen Betrieb im steirischen Burgau, eine konventionelle Rinderzucht. Bald fühlte er sich mit dieser Art der Viehwirtschaft nicht mehr wohl und machte den ersten Schritt in Richtung Sonnenschweine. Von Anfang an war die oberste Prämisse, dass die Tiere ein tierwürdiges Dasein führen sollten, bevor sie für den menschlichen Genuss sterben. Dass dies nur mit Weidehaltung möglich ist, war Norbert Hackl von Anfang an klar. Darüber hinaus standen die ersten Jahre 2003/2004 im Zeichen des Versuchs – um herauszufinden, was die Tiere brauchen. „Das lernt man auf der Landwirtschaftsschule ja nicht.“ Die Schweine haben keine Ställe, sondern nur Unterstände. Dennoch machte beispielsweise die Kälte im Winter weniger Probleme als die Sonne im Sommer. Die herkömmlichen rosa Schweine würden Sonnenbrand bekommen, auch aus diesem Grund entschied sich Norbert Hackl für die zwei alten Rassen Schwäbisch-Hällisch (schwarz-weiß) und Duroc (rot), die sich kreuz und quer fortpflanzen und eine bunte, durch die Pigmentierung UV-geschützte Herde ergeben. Der andere Grund, warum die Wahl auf diese beiden Schweinerassen fiel, ist ein kulinarischer. Sie haben ein gutes Magerfleisch-Fett-Verhältnis und viel intramuskuläres, also wohlschmeckendes Fett – im Gegensatz zu den üblichen Schweinen, die durch gezielte Züchtungen dem Wunsch der Konsumenten nach einem hohen Magerfleischanteil gerecht geworden sind. Hackl nannte seinen bunten Haufen „Sonnenschweine“, das ist keine Rassenbezeichnung, sondern eine Marke, die er sich auch schützen ließ.

Bauernhofidylle wie in der Fernsehwerbung

Besucht man den Biohof, hat man den Eindruck, in einer Kulisse für eine Fernsehwerbung gelandet zu sein. Jeden Freitag um 10 Uhr, außer im Winter, führt Norbert Hackl interessierte Besucher auf eine der sechs Weiden (20 ha), auf denen sich insgesamt 200 bis 250 Mastschweine, gut

20 Muttersauen, rund 50 Ferkel und zwei Eber tummeln. Wobei tummeln nicht genau genug wiedergibt, was man alles sieht: Die Tiere spazieren und laufen, weiden das Gras ab, graben alles Fressbare aus, suhlen sich in Drecklacken. Natürlich führt Hackl die Gäste auf die Zuchtweide, wo es Ferkel in unterschiedlichen Größen zu sehen gibt, die prompt neugierig gelaufen kommen, um ihrerseits die Besucher zu begutachten. Man kann sich beim Anblick dieser Idylle ein selbiges Lächeln nicht verkneifen. Und man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass diese Schweine tatsächlich glücklich sind. Soweit die Emotionen, unterstreichend die Fakten: Hier werden keine Schwänze kupiert und keine Zähne gekürzt. Die männlichen Mastferkel werden ausschließlich unter Vollnarkose kastriert. Muttersauen bauen Nester und gebären, wo sie wollen, nicht in einer Box, die man ihnen zuweist. Deshalb, bemerkt Hackl nebenbei, gebe es auch kaum Probleme mit Totbeißen oder Erdrücken der Ferkel. Das machen Sauen nämlich nur, wenn sie „unrund“ seien.



Sonnenschweine sind Sparschweine

Sonnenschweine, deren Fleisch und daraus hergestellte Produkte sind nicht billig. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes wertvoll: Bis ein Schwein schlachtreif ist, hat es bis zu 400 Euro gefressen.

Von Anfang an züchtete und mästete Hackl aus Überzeugung ausschließlich biologisch. Das sei, sagt er, eine ökonomische Herausforderung. 200 Tage länger als in der konventionellen Mast, also zwölf bis 14 Monate, füttere er seine Schweine. Ein Tier frisst 2 bis 2,5 kg pro Tag, die Preise für biologisches Futter sind kürzlich gestiegen, auf 40 Eurocent/kg. Das Futter besteht zu 70 % aus »

info am rande

98,8 kg Fleisch verbrauchten wir 2011 in Österreich pro Kopf, 55,6 kg davon entfallen auf Schweine. Damit liegen wir um einiges über dem durchschnittlichen Pro-Kopf-Verbrauch aller entwickelten Länder, den die FAO für 2006 mit 82,9 kg angab. Der Weltdurchschnitt lag übrigens bei 41,6 kg. Zwei Prozent der gut drei Millionen österreichischen Schweine lebten 2010 in Bio-Betrieben.

bedeutet, dass das Öl keine sensorischen Mängel aufweist (Median der Defekte = 0) und ein Mindestmaß an Fruchtigkeit (Median > 0) besitzt. Bei „Nativem Olivenöl“ werden leichte Fehler toleriert, auch dieses Öl muss fruchtig sein. Ein ausschließlich als „Olivenöl“ gehandeltes Öl besteht aus raffiniertem und nativem Olivenöl.

Die sensorischen Eigenschaften von Kürbiskernöl hängen von der Herkunft der Kürbiskerne ab. In Österreich hergestelltes Kürbiskernöl wird überwiegend aus den schalenlos wachsenden Kernen des steirischen Ölkürbisses gewonnen. „Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.“ ist ein Produkt mit geschützter geografischer Angabe. Kerne für Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. dürfen aus ausgewählten Bezirken in der Südsteiermark, dem Südburgenland und Niederösterreich stammen. Diese Regionen sind traditionelle Kürbisanbaugebiete. Neue Anbaugebiete in der Steiermark, wie etwas das Murtal, dürfen hingegen nicht zu Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. verarbeitet werden.

Öl ins Feuer gießen: Kochen mit Öl

Weit verbreitet ist die Botschaft, dass man kaltgepresste Pflanzenöle ausschließlich für Salat und raffinierte Öle zum Kochen verwendet. Dass zahlreiche Kuchenrezepte mit Kürbiskernöl kursieren, verunsichert daher viele Konsumenten. Und darf man mit Olivenöl braten, solange man den berühmt-berüchtigten Rauchpunkt nicht überschreitet? Was passiert überhaupt beim Erhitzen von Öl?

Wird Öl heiß, entstehen erwünschte aroma-aktive Verbindungen ebenso wie unerwünschte Abbauprodukte. Feuchtigkeit des Lebensmittels im erhitzten Fett führt zum hydrolytischen Abbau von Triglyceriden, die in ihre Bestandteile Glycerin und Fettsäuren zerlegt werden. Aus Glycerin wird dann durch Wasserabspaltung Acrolein gebildet, eine Vorstufe von Acrylamid. Öl, das mehrmals erhitzt wurde (etwa beim Frittieren), hat einen höheren Gehalt an freien Fettsäuren. Neben der Hydrolyse finden in stark erhitzten Ölen Oxidationsprozesse und Polymerisation statt. Letztere bedeutet, dass sich Fettmoleküle vernetzen. Auch native Öle haben meist einen höheren Gehalt an freien Fettsäuren als raffinierte, bei frischen nativen Ölen ist der Gehalt an freien Fettsäuren jedoch sehr gering.

Je höher der Anteil freier Fettsäuren, desto niedriger ist der Rauchpunkt eines Öls. Der Rauchpunkt ist als die niedrigste Temperatur definiert, bei der über einem erhitzten Öl bzw. Fett eine offensichtliche Rauchentwicklung beginnt. Tabellenwerte zum Rauchpunkt variieren in der Literatur. Diese Variationen spiegeln natürliche Schwankungen sowie die Frische der Öle wider und sind daher nur als Richtwerte zu sehen.

Auch wenn sich das Gerücht, kaltgepresste Öle nur für kalte Gerichte zu verwenden, hartnäckig zu halten scheint: Man kann mit ihnen auch kochen!

Zum Braten eignen sich Pflanzenöle mit höherem Rauch-

punkt. Auch kaltgepresste Rapsöle und native Olivenöle sind zum Braten geeignet. Die deutsche Informationsgemeinschaft Olivenöl empfiehlt „Natives Olivenöl Extra“, „Natives Olivenöl“ und „Olivenöl“ zum Marinieren, zum schonenden Braten und Grillen, zum Schmoren, Dünsten, Kochen, für Wokgerichte und zum Frittieren bis zu 180 bis 190 °C. Nur für das Kochen und Braten bis 210 °C wird ausschließlich „Olivenöl“ empfohlen.

In der Tat werden die für das Frittieren notwendigen Temperaturen oft übertrieben. Idealerweise liegt die Temperatur des Frittier-Fetts nämlich ohnehin nur bei 140 bis maximal 180 °C. Höhere Fett-Temperaturen beschleunigen den Garprozess nicht, führen aber zu rascherem Fettverderb, da die Fette beim Frittieren verändert bzw. abgebaut werden.

Natives Rapsöl kann aufgrund des hohen Anteils einfach ungesättigter Fettsäuren ebenfalls gut zum Kochen oder Braten verwendet werden. Da Rapsöl im Vergleich zu Olivenöl einen höheren Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren aufweist, wird zum Frittieren tendenziell raffiniertes Öl empfohlen, es kommt aber auch hier natürlich auf die Frittier-Temperatur an.

Öle mit hohem Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure (Sonnenblumen- oder Maiskeimöl) und α -Linolensäure (Lein- oder Rapsöl) sind bei längerer Erhitzung über 175 °C nicht stabil. Das Ausmaß des Fettsäure-Abbaus wird dennoch häufig überschätzt. In Untersuchungen waren nach 10 Minuten Braten bei 180 °C erst 5 bis 10 % der vorhandenen Linolsäure, nach 70 Stunden Frittieren bei 175 °C waren 35 % abgebaut.

Beim Backen ist die Kerntemperatur des Backgutes deutlich niedriger als die Backofentemperatur, daher ist Backen vergleichsweise unkritisch, was die Verwendung von Öl betrifft. «

tab. am rande

Produkt	Rauchpunkt °C
Butter	ca. 175
Butterschmalz	200–205
Großteil der raffinierten Öle	> 200
Distelöl	150
Erdnussöl (raffiniert = heißgepresst)	230
Erdnussöl (unraffiniert = kaltgepresst)	170
Olivenöl (kaltgepresst)	130–180
Rapsöl (kaltgepresst)	130–190
Kokosfett	185–205
Palmkernfett	220
Schweineschmalz	121–218
Senföl	254
Sesamöl (unraffiniert)	177
Sojaöl	213
Sonnenblumenöl (raffiniert)	210–225
Sonnenblumenöl (unraffiniert)	107
Walnussöl (unraffiniert)	160

info am rande

Der Verein für Konsumentinformation hat bereits wiederholt Olivenöltests durchgeführt und dafür Öle an akkreditierte Olivenöl-Prüfpanels gesendet sowie laienhaft selbst verkostet. Während die Laienurteile mit der ausfielen, waren die sensorischen Expertenurteile von „Nativem Olivenöl Extra“, der höchsten Güteklasse, zum Teil sehr ernüchternd. Das bedeutet, dass viele der im Handel erhältlichen Öle nicht halten, was ihre Güteklasse verspricht.

Bundesministerium für Gesundheit: Österreichisches Lebensmittelbuch IV. Auflage, Codex Kapitel 9.30/Speisefette, Speisefette, Speisefette und andere Fettzerzeugnisse. Veröffentlicht mit Erlass: BMG-75210/0007-11/B/13/2012 vom 24.7.2012

Verordnung (EG) Nr. 640/2008 der Kommission.

Foster R, Williamson CS, Lunn J: Culinary Oils and Their Health Effects. Nutrition Bulletin (British Nutrition Foundation) 34: 4–47 (2009).

Fruhwith GO, Hermetter A: Seeds and Oil of the Styrian Oil Pumpkin: Components and Biological Activities. Eur. J. Lipid Sci Technol 109: 1128–1140 (2007).

Gertz C: Öle und Fette. Journal Culinaire 14: 15–24 (2012).

Konsument – Extra blätter, Heft 9 (2007).

Konsument – Extra angeschnitten, Heft 11 (2011).

Konsument – Kein Verlass auf den Preis, Heft 3 (2012).

O.V.: Interview mit Dr. Matthias und Dr. Brühl, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel in Münster, Ernährungsumschau 3: 89–91 (2005).

Stroh D: Außergewöhnliche Pflanzenöle für die Küche. Ernährung Umschau 10: B37–B40 (2011).

Vlitis T, Waschatko G: Lipide. Journal Culinaire Heft 14: 25–45 (2012).