

## Gesunde, sinnvolle tierische Fette

Wir schenken Ihnen Schmalz von unseren Freilandsäuli und möchten Ihnen die Zusammenhänge der Nahrungsmittelproduktion sowie gesunder Ernährung aufzeigen.

Schmalz ist das geschmolzene Fett von unseren Freilandschweinen. Das Bindegewebe haben wir für Griebenschmalz verwendet - ein feiner Brotaufstrich.

Auf der Rückseite finden Sie das Rezept für eine Tarte Tatin, die Sie mit diesem Schmalz zubereiten können. Selbstverständlich ist Schmalz auch ideal zum Braten von Fleisch, Rösti und vielem mehr.

Im Weltkrieg war Fett noch teurer als Fleisch, da man Hunger hatte und die Energie des Fettes schätzte. Früher wurden Blätter- oder Kuchenteig mit Schmalz hergestellt. Erst vor rund 20 Jahren wurde in der Teigproduktion auf vegetarische Fette umgestellt. Dafür mussten riesige Flächen Regenwald für die Palmfettproduktion abgeholzt werden!

Seit der Verbannung der tierischen Fette müssen wir seither wöchentlich bis zu 500 kg Fett von unseren Rindern, Kälbern und Schweinen gegen Bezahlung im Zementofen entsorgen!



### Man wird was man isst

Neue internationale Studien zeigen, dass tierische Fette weder besser noch schlechter sind. Gefährlich sind nur industrielle Transfette! Positive Auswirkung auf die Fettqualität hat die Tierhaltung und die Fütterung der Tiere.

Freilandrinder, die vor allem Gras statt Kraftfutter fressen, haben in ihrem Fett viele positive Omega 3 Fettsäuren.

Auch hat man neu festgestellt, dass für den Menschen eine kohlenhydratreduzierte und nicht die fettreduzierte Ernährung der richtige Weg ist.

Unsere Freilandschweine werden seit fast 10 Jahren antibiotikafrei gehalten. Wir sind überzeugt, dass die viele Bewegung der Tiere positive Auswirkungen auf die Fleischqualität hat, sowie auch auf die Nährstoffe im Fleisch. Unser Schweinefleisch stammt grösstenteils von Freilandschweinen, die in Witzwil im Berner Seeland gehalten werden. Dies ist schweizweit einmalig!



Arlesheim · Reinach · Muttenz  
Partyservice · Verkauf Engros  
[www.goldwurst.ch](http://www.goldwurst.ch)

## Tarte Tatin mit Äpfeln

(umgekehrt gebackener Apfelkuchen)



### Geriebener Teig:

100g Fett vom Freilandsäuli

250g Mehl

1 dl Wasser

1 Prise Salz

- Fett in Würfel schneiden und kalt mit dem Mehl verreiben
- Wasser begeben und von Hand mischen, dann kalt stellen

### Belag:

100 g Zucker

50 g Butter

3 Äpfel

- Runde Kuchenform einfetten und die 100 g Zucker darüber streuen
- Ca. 5 min. bei 220 Grad im Ofen karamellisieren
- Butter auf dem heissen Karamell schmelzen lassen und sofort die geschälten dünnen Apfelschnitzli drauf legen
- Teig 5 mm dick auswallen und die Äpfel komplett bedecken. Mit Gabel feine Löcher stechen
- Danach wieder zurück in den Ofen für 25 Min.
- 3 Minuten nach dem Herausnehmen vorsichtig stürzen  
Tipp: Platte auf den Kuchen legen und umdrehen

Servieren mit Schlagrahm mit ein wenig Zimt

En Guete wünscht Ihnen

Familie Jenzer und Mitarbeitende