

Lammfleisch

Grünes, hügeliges Weideland, soweit das Auge blickt. Und dazwischen: Unzählige, weiße Punkte zufrieden grasende Schafe und ihre Lämmer. Sie ernähren sich das ganze Jahr über von zartem Gras und weißem Klee, deren hoher Stickstoffgehalt eines der Erfolgsgeheimnisse neuseeländischer Farmer ist. Im Winter erhalten die Tiere zusätzlich Heu und Grassilage. Die Schafproduktion in Neuseeland erfolgt im Einklang mit der Natur und dem Wohlergehen der Tiere. Pflanzen und Tiere werden so natürlich wie möglich behandelt und gefüttert, um ihren Bedürfnissen gerecht zu werden und eine hohe Produktivität zu erreichen.

So verwenden neuseeländische Landwirte zum Beispiel keine Antibiotika zu vorbeugenden, nichtmedizinischen Zwecken. Auch Wachstumshormone werden in der Lammproduktion nicht eingesetzt. Der Einsatz von Düngemitteln wird durch sorgfältige Überprüfung der Bodenfruchtbarkeit auf ein Minimum beschränkt. Diese günstigen Bedingungen wirken sich sehr positiv auf die Viehzucht aus und helfen, die Fleischproduktion auf einem konstant hohen Niveau zu halten.

Lammfleisch aus Neuseeland ist besonders mild im Geschmack, weil die Tiere ganzjährig nur frisches Weidegras fressen. Lämmer aus anderen Ländern und Regionen dagegen fressen Heu, Blätter, Getreide, Kräuter und oft zusätzlich Kraftfutter, so dass sie intensiver schmecken.

Neuseelandlamm gibt es in verschiedenen grillfertigen Stücken entweder gekühlt oder gefroren. Gefrorenes Lamm sollte vor dem Grillen vollständig aufgetaut und dann trockengetupft werden, damit das Fleisch schön saftig bleibt. Eine Marinade bietet vielfältige Geschmacksmöglichkeiten, ist aber nicht notwendig. Frischer Pfeffer allein ist auch eine gute Wahl. Lammkoteletts brauchen etwa zwei bis drei Minuten, die dickeren Schulterstücke zirka drei Minuten von jeder Seite. So ist das Fleisch nicht ganz durchgebraten und lecker saftig.

Mageres Lammfleisch ist gesund und nährstoffreich. Es enthält viele Proteine, B-Vitamine, Zink, Eisen und Vitamin D, dafür wenig Kalorien, Fett und Cholesterin. Wenn die sichtbare Fettschicht abgeschnitten wird, enthält Lammfleisch nur sechs Prozent Fett weniger als ein Sahnejoghurt. Davon sind die Hälfte ungesättigte „gute“ Fette wie die in Olivenöl, die andere Hälfte enthält gesunde Öle wie Omega-3-Fettsäuren, wie sie in einigen Fischarten vorkommen, sowie Omega-6-Fettsäuren. Studien zeigen, dass diese wichtigen Fette beim Neuseelandlamm in größerer Menge vorhanden sind, weil die Tiere ganzjährig weiden im Gegensatz zu Tieren, die mit Getreide und Kraftfutter ernährt wurden.