

Schweiz. Natürlich.



Schweiz. Natürlich.



*Schweizer  
Schweinefleisch.  
Ein hochwertiger Genuss.*



[www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch)

Alles andere ist Beilage.



Alles andere ist Beilage.



# *Einladung zum Geniessen*

Das Fleisch von Schweizer Schweinen ist beliebt. Es ist zart, feinfaserig und hat eine schöne rosa Farbe. Die Auswahl an Stücken ist gross und aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist das Verhältnis von Fleisch und Fett beim Schweinefleisch optimal. Darüber hinaus ist dieser Genuss in Schweizer Qualität erst noch zu einem günstigen Preis zu haben.

Die verschiedenen Stücke vom Schwein können auf die unterschiedlichsten Arten verarbeitet und zubereitet werden. So entstehen aus Schweizer Schweinefleisch ausgesprochen viele feine Gerichte. Das Kochen selber ist einfach und deshalb gelingt auch alles auf Anhieb.

Seine hohe Qualität verdankt das Schweizer Schweinefleisch vor allem der auf Qualität optimierten Zucht sowie einer artgerechten Haltung und Fütterung der Schweine. Auf diese Weise entsteht bestes Schweizer Schweinefleisch, dessen Herkunft man bei jedem Bissen schmecken und geniessen kann.

**Feine Rezepte mit Schweizer Schweinefleisch finden Sie unter [www.schweizerfleisch.ch/rezepte](http://www.schweizerfleisch.ch/rezepte)**

# Wertvoll

Das Schweizer Schweinefleisch kann als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung einiges bieten. Es ist ein wichtiger Energiespender und enthält viel wertvolles Eiweiss, das vom menschlichen Körper besonders gut aufgenommen wird. Zudem ist es ein wichtiger Lieferant von Eisen, Zink, Selen und Vitamin B<sub>1</sub>.

100 g essbarer Anteil	Koteletts	Geschnetzeltes	Nierstück
Energie: Kalorien (kcal) / Joule (kJ)	179/750	134/562	138/579
Eiweiss (g)	21,4	21,3	22,9
Gesamtfett (g)	10,4	5,4	5,1
Eisen (mg)	0,4	0,7	0,4

Quelle: Nährwerttabelle für Fleisch und Fleischwaren, Proviande 2012  
(zu bestellen unter [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch))

## Optimaler Fettanteil

Entgegen der verbreiteten Meinung besitzt Schweizer Schweinefleisch durchaus ein optimales Fleisch-Fett-Verhältnis. Dank der speziell auf hohe Qualität gezüchteten Rassen haben das Nierstück oder Geschnetzeltes heute nur noch rund 5 Prozent Fettanteil. Auch das beliebte Kotelett ist verhältnismässig mager und enthält nur noch gut 10 Prozent Fett. Dazu kommt, dass etwa 60 Prozent des vorhandenen Fettes aus besonders bekömmlichen einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen, die in der menschlichen Ernährung essenziell sind.

## Qualität und Genuss

Die Zucht der Schweizer Schweinerassen, ihre Haltung und Fütterung werden stetig weiterentwickelt. Im Zentrum der Anstrengungen steht ein hoher Genusswert, der sich durch Zartheit, Saftigkeit und Aroma auszeichnet. Schweizer Schweinefleisch ist fest, hat eine gesunde Farbe und verliert beim Zubereiten nur wenig Wasser.

**Mehr Infos über eine ausgewogene Ernährung mit Schweizer Schweinefleisch finden Sie unter [www.schweizerfleisch.ch/ernaehrung](http://www.schweizerfleisch.ch/ernaehrung)**



# Schweinsvossen

in Sauerkraut mit Paprikapulver,  
Wacholder und Sauerrahm



## ZUTATEN



800 g	Schweizer Schweinsvossen
2	Zwiebeln
2 EL	Pflanzenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Lorbeerblatt
10	Wacholderbeeren
1 TL	Paprikapulver edelsüss
500 g	Sauerkraut (vorgekocht)
2 dl	trockenen Weisswein
ca. 3 dl	Gemüsebouillon
1	Becher Sauerrahm (1,8 dl)
	Zucker

## ZUBEREITUNG

1 | Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Fleisch und Zwiebeln zugeben, von allen Seiten leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblatt, Wacholder und Paprikapulver zugeben und kurz andünsten. Sauerkraut zugeben, mit Weisswein und Bouillon auffüllen und geschlossen ca. 60–70 Minuten schmoren. Dabei gelegentlich umrühren. Gegebenenfalls noch etwas Bouillon zugeben.

2 | Wenn das Fleisch zart ist, Sauerrahm glatt rühren und unter das Voressen rühren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Dazu passen gekochte Kartoffeln.

Weitere feine Rezepte mit Schweizer Schweinefleisch finden Sie unter [www.schweizerfleisch.ch/rezepte](http://www.schweizerfleisch.ch/rezepte)

## ZUTATEN



1,5 kg	Schulter mit Schwarte vom Schweizer Schwein (bei Ihrem Metzgermeister vorbestellen)
2 TL	Nelken Salz
1 Bund	Suppengemüse
3–4	Lorbeerblätter
2 dl	Bouillon
1 TL	schwarze Pfefferkörner

## ZUBEREITUNG

**1** | Den Schweinsbraten mit Nelken spicken. Dafür mit einem spitzen Messer in regelmässigen Abständen kleine Löcher in die Schwarte stechen und je eine Nelke mit dem Kopf nach oben hineinstecken. Braten salzen und mit dem klein geschnittenen Suppengemüse, den Lorbeerblättern, der Bouillon und den Pfefferkörnern in einen Bräter geben.

**2** | Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 50 Minuten braten. Wenn nötig den Bratensatz mit etwas Wasser flüssig halten. Dann die Ofentemperatur auf 225 Grad erhöhen und weitere 20–30 Minuten braten, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.

**3** | Braten aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Bratensatz mit etwas Wasser ablöschen und durch ein Sieb in eine Pfanne geben. Überflüssiges Fett abschöpfen und den Saft etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem portionierten Braten sofort servieren.

Dazu passt Weisskabissalat mit Kümmel und Zitronensaft.

Weitere feine Rezepte mit Schweizer Schweinefleisch finden Sie unter [www.schweizerfleisch.ch/rezepte](http://www.schweizerfleisch.ch/rezepte)

Zutaten für 4–6 Personen | Zubereitungszeit: Vorbereiten ca. 20 Min., Garen ca. 80 Min.

# Schweinskrustenbraten, mit Nelken gespickt



# Feine Vielfalt

Haxe, Stotzen, Brust, Schulter, Hals, Nierstück, Kotelett, Filet und mehr: Beim Schwein ist die Auswahl gross und die Möglichkeiten sind vielfältig. Aus einem Fleischstück kann ein Steak werden oder ein Schnitzel, ein Braten oder Geschnetzelttes – und die wiederum lassen sich auf die unterschiedlichsten Arten und Weisen zubereiten.

## Einfache Zubereitung

Schweinefleisch toleriert kleine Fehler beim Kochen. Besonders beim Kurzbraten in der Pfanne kommt es bei Filet, Plätzli und Kotelett nicht genau auf die Sekunde an wie bei anderen Fleischarten. Das macht die Zubereitung einfach und sicher. Die meisten Produkte können zudem warm und auch kalt genossen werden.



## Verarbeitete Produkte – immer auf Vorrat

Aus Schweinefleisch entstehen viele köstliche Produkte wie Schinken, Rippli, Speck und viele Wurstspezialitäten. Diese verarbeiteten Produkte sind nicht nur fein, sie sind auch lange haltbar. Deshalb eignen sie sich bestens als Vorrat – und wenn einmal spontan Gäste vor der Tür stehen, lässt sich damit im Handumdrehen ein schmackhaftes Menü zaubern.

## ZUTATEN



1,2 kg	Spareribs vom Schweizer Schwein
	Salz
3–4 EL	Aprikosenkonfitüre
½ TL	Paprikapulver scharf
3–4 TL	Zitronensaft
2 EL	Sesam

## ZUBEREITUNG

**1** | Spareribs portionieren und leicht salzen. Aprikosenkonfitüre mit Paprikapulver, Zitronensaft und Sesam verrühren. Spareribs damit bestreichen, in eine flache Auflaufform geben und mit Folie abgedeckt ca. 1–2 Stunden marinieren lassen.

**2** | Folie entfernen, die Form in den auf 160 Grad vorgeheizten Backofen geben und die Spareribs darin ca. 45 Minuten garen. Dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.

**3** | Spareribs aus der Form nehmen und sofort servieren.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.

Weitere feine Rezepte mit Schweizer Schweinefleisch finden Sie unter [www.schweizerfleisch.ch/rezepte](http://www.schweizerfleisch.ch/rezepte)

Zutaten für 4 Personen | Zubereitungszeit ca. 60 Min.

*Spareribs,  
mit Sesam und  
Aprikosenkonfitüre mariniert,  
im Ofen gebraten*





# *Zum Wohl von Tier und Mensch*

Eine tiergerechte Zucht und Haltung, gesunde Tiere und hochwertiges Futter sind wichtige Voraussetzungen für die hohe Qualität von Schweizer Schweinefleisch. Dafür wird viel getan in unserem Land:

- Strenge Gesetze und gründliche Kontrollen stellen sicher, dass alle Schweizer Schweine artgerecht gehalten und gefüttert werden.
- Zusätzlich zu diesen hohen Tierschutzaufgaben werden zwei Drittel der Tiere in freiwilligen Tierwohlprogrammen gehalten: RAUS sorgt für ständigen Auslauf ins Freie und BTS steht für **B**esonders Tierfreundliche **S**tallhaltung.

## **Zum Wohl der Umwelt**

Als Allesfresser sind Schweizer Schweine wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Solche Nebenprodukte fallen immer häufiger an, weil in der menschlichen Ernährung der Anteil von verarbeiteten Produkten zunimmt. Über die Schweine werden sie ökologisch sinnvoll verwertet und Kreisläufe schliessen sich.