

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 4

Artikel: Leckeres Lamm
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087690>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

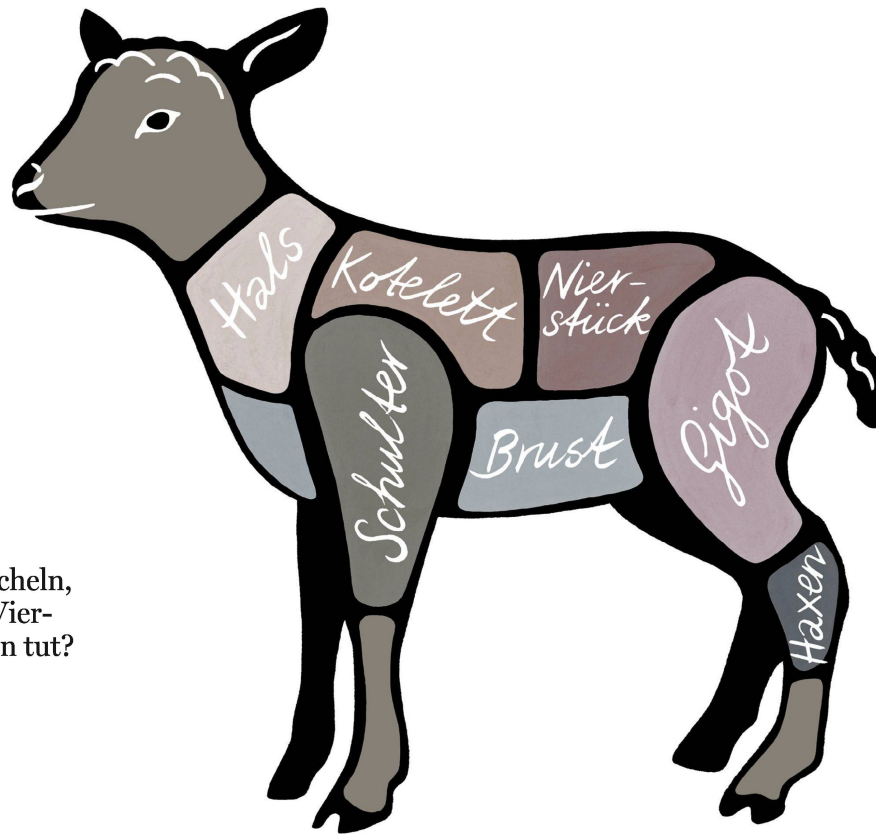
Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Leckeres Lamm

Multitasking? Da können Schafe nur lächeln, pardon, blöken. Gibt es einen anderen Vierbeiner, der derart viel für unser Wohlbefinden tut?

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP



Als der Schäfer George Glenn eines Morgens mit einem Spaten erstochen auf seiner Weide gefunden wird, beschliessen die Schafe, seinen Mörder zu finden: Das ist der Ausgangspunkt für «Glennkill», einen hinreissenden Krimi, erzählt aus der Sicht der Schafe. Ein Bestseller, übersetzt in dreissig Sprachen, mehrere Millionen Mal verkauft.

So sind sie, unsere Schafe, Alleskönnerinnen und Alleskönner. Ihre Wolle isoliert perfekt: den Menschen ebenso wie seine Häuser. Gerade wird Schafwolle als Rohstoff neu entdeckt. Wussten Sie, dass reine Schafwolle bis zu 35 Prozent ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen und später wieder abgeben kann? Wer mehr erfahren möchte, was man heute (wieder) so alles aus Schafwolle machen kann, dem sei ein Blick auf www.spycher-handwerk.ch empfohlen.

Wie alle anderen tierischen Lebensmittel liefert auch Lammfleisch hochwertiges Eiweiss. Und ist eine exzellente Quelle für alle B-Vitamine, vor allem Vitamin B12, das in pflanzlichen Lebensmitteln nicht vorhanden ist. Fleisch gilt auch als bester Eisenlieferant überhaupt, denn der Körper kann das Eisen aus tierischen Lebensmitteln am besten verwerten.

Früher war Schäfes ein Armeleutenessen, in den Topf kamen die ausgehenden, älteren Tiere mit robustem Eigenaroma, das als «mäggele» oder «böcke» abqualifiziert wurde. Das wird es ab und an auch heute noch. Völlig zu Unrecht. Aber nichts hält sich so hartnäckig wie Vorurteile. Und Argumente dagegen nützen so wenig wie Schokolade gegen Verstopfung.

Trotzdem: Was wir heutzutage hierzulande kaufen, stammt im Idealfall von Lämmern, die, gutjährig geworden, fröhlich auf der Weide herumgesprungen und einmal pro Jahr geschoren worden sind.

Ihr Fleisch ist hellrot, aromatisch, mager und zart.

Noch zarter ist das an Ostern sehr beliebte Milchlamm, das etwa ein halbes Jahr jung ist und ausschliesslich mit Milch gefüttert wurde. Wolfram Siebeck, der leider verstorbene, wortgewaltige deutsche Gastrokritiker und Buchautor, der gerne provoziert, hat einmal gesagt, das Osterlamm teile mit der Weihnachtsgans das Schicksal, ein Opfer der Tradition zu sein. Und wie so viele Jungtiere habe auch das Milchlamm noch kein eigenes Aroma entwickelt. Weshalb er nicht einsehe, dass man fade Babys wegen einer sinnentleerten Tradition schlachten soll.

Schweizer Lamm kommt vor allem saisonal auf den Markt. Jetzt und im frühen Herbst ist das Angebot am grössten, was mit den natürlichen Zyklen der Schafhaltung zu tun hat. Nik Rechsteiner, der auf seinem Hof «Wangenhübel» in Oberwangen 15 bis 25 «Knosp»-Biolämmer aufzieht und direkt ab Hof

Rezept

Lammierstück an Balsamico-Sauce

Für 4 Personen

300 g grüne Spargeln
300 g weisse Spargeln
1 Bund Radieschen
4 Lammierstücke à ca. 150 g
Salz
Pfeffer
1 EL Rapsöl
3 EL Aceto balsamico invecchiato
3 dl gebundene Bratensauce
1 EL Butter
1 EL Puderzucker

1. Weisse Spargeln vom Köpfchen weg, grüne Spargeln im unteren Drittel schälen. Enden frisch anschneiden. Spargeln schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Radieschen vierteln.
2. Lammierstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl beidseitig je ca. 4 Minuten braten. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Balsamico und Bratensauce in die Pfanne geben, etwas einkochen und abschmecken.
3. Inzwischen Spargeln in Butter ca. 5 Minuten dünsten. Radieschen und Puderzucker beigegeben, kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammfleisch mit dem Gemüse anrichten. Mit der Sauce beträufeln.

Zubereitung ca. 35 Min.

Pro Person ca. 36 g Eiweiss, 9 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 300 kcal/1240 kJ

© Migusto/Claudia Linsi

(aus!)verkauft, sagt, dass etwa 40 Prozent des Bedarfs mit einheimischem Lammfleisch gedeckt würden, der Rest sei importiert. Hervorragendes Lamm kommt auch aus Irland, Schottland und Frankreich. Wer Sisteronlamm oder das seltene Agneau de pré-salé aus der Normandie findet, soll sofort zugreifen. Rar sind hiesige Stücke auch, weil sich Konsumentinnen gerne auf die Edelstücke konzentrieren: Koteletts, Nierstück, Filet oder Gigot. Davon hat ein Tier bekanntlich nicht endlos viel ... Rechsteiner rät, es auch einmal mit Ragout oder Gehacktem oder Schulter zu versuchen. Oder geschmorten Lammhäggli. Die muss man dann allerdings beim Metzger vorbestellen. *

«Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter migusto.ch, das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.- bezogen werden.

Migusto

