VOM Gitzi

Alles Wissenswerte über die Produktion und Verarbeitung von Schweizer Ziegenfleisch.

Mit feinen Rezepten

Haltung
Nützliche Alpenbewohner
Seite 2

Ernährung
Milder Geschmack
und wenig Kalorien **Seite 6**

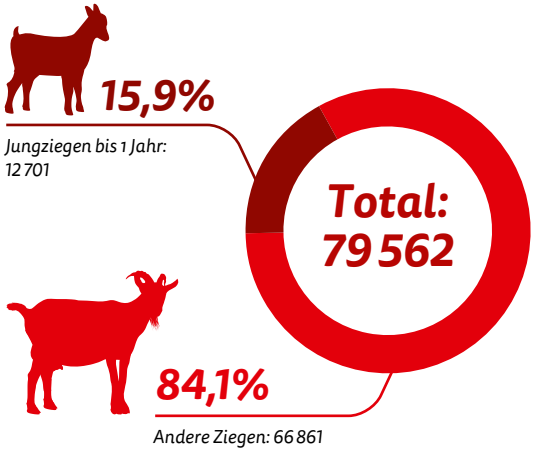
DIE SCHWEIZER ZIEGENHALTUNG

Die Ziegen – echte Schweizer

Die Ziegen gehören zu den ältesten Haustieren überhaupt und dienten früher vorwiegend der Selbstversorgung. Heute gilt die Schweiz als Ursprungsland der modernen Ziegenzucht. Ziegen werden vor allem zur Milchproduktion gehalten. Für Rassen wie die Burenziege oder die Walliser Schwarzhalsziege ist aufgrund ihrer besonderen Haltungsformen dagegen die Fleischproduktion der bedeutendste wirtschaftliche Faktor.

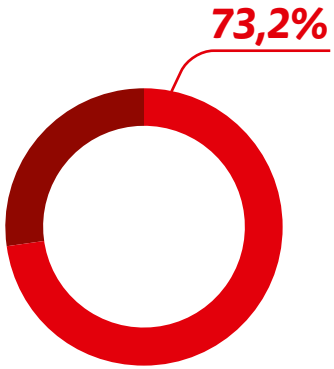
Aufgrund der zunehmenden Nachfrage ernährungsbewusster Konsumentinnen und Konsumenten nach Erzeugnissen von der Ziege stieg deren Zahl in den letzten 25 Jahren kontinuierlich an. Die Tiere werden von fast 6400 Personen gehalten. Ziegen findet man grundsätzlich in allen Regionen und Höhenlagen der Schweiz, besonders aber in den Kantonen Bern, Tessin, Graubünden, St. Gallen und Wallis.

Ziegenbestand in der Schweiz 2020



Quelle: Agristat, SBV

Anteil Inlandproduktion Fleisch 2021



Quelle: BLV

Schweizer Rassenvielfalt

14 Rassen und gegen 29 000 Ziegen sind im Herdebuch des Schweizerischen Ziegenzuchtverbandes (SZZV) eingetragen. Die Hauptrassen – Saanenziege, Gämsfarbige Gebirgsziege und Toggenburgerziege – sind aufgrund ihrer hohen Milchleistung weltweit gefragt. Als typische Fleischrasse gilt die Burenziege. Der Herdebuchbestand dieser Rasse ist in den letzten Jahren stark angewachsen. Ziegen haben einen bedeutenden Bezug zum regionalen Brauchtum. Bei einer Alpfahrt im Appenzellerland ist das Bild der vorausgehenden schneeweissen Appenzellerziegen nicht wegzudenken. Auch Schwarzhalsziegen über den Gletschern der Walliser Alpen sind mehr als nur ein beliebtes Fotomotiv. Als besonders robust gilt die schwarze Nera Verzasca, die im Tessin fast ganzjährig im Freien lebt. Alle Schweizer Rassen gelten als gefährdet, so wie die aus dem Bündnerland stammende Pfauenziege und die Bündner Strahlenziege.

Zu den weit verbreiteten Rassen gehören:

Gämsfarbige Gebirgsziege

Toggenburgerziege

Saanenziege

Burenziege

Ziegen fressen die schmackhaftesten Kräuter

Ziegen sind für ihre wählerische Nahrungsaufnahme bekannt. Dadurch kann sich die Ziege aus einem vielseitigen Grünlandbestand eine günstige, nährstoffreiche Futterration zusammenstellen. Die Ziege gehört – wie das Rind – zur Familie der Wiederkäuer. Die Rohfaser im Futter spielt eine wichtige Rolle für die Verdauung und die Energieversorgung der Tiere. So können sie auch auf extensiven Weiden mit geringem Futterwert hohe Leistungen erbringen. Auf den Alpen sind Ziegen sehr willkommen, da sie durch ihr Fressverhalten die Verbuschung von Gebirgsweiden verhindern. Sie geniessen mit Vorliebe Kräuter und Pflanzen, die andere Tiere verschmähen. Obwohl Ziegen ihr Futter oft in unwegsamem Gelände ergattern, verursachen sie keine Tritt- und Erosionsschäden; sie verfestigen sogar den Boden.

Naturnahe Haltung

Ziegen bewegen sich von Natur aus gerne und können gut klettern. In den Schweizer Laufställen wird diesen Umständen beispielsweise mit erhöhten Liegenischen Rechnung getragen. Den Sommer verbringen die meisten Ziegen auf saftigen Alpweiden. Robuste Rassen werden fast ganzjährig im Freien gehalten. Nässe und Zugluft mögen sie nicht, weshalb man ihnen bei extremer Witterung mit einem Unterstand Schutz bietet.

Produkte von der Ziege für den ernährungsbewussten Geniesser

Während Ziegen früher hauptsächlich der Selbstversorgung dienten, entdecken heute ernährungsbewusste Konsumentinnen und Konsumenten die schmackhaften Produkte der Ziege. Bei Allergien gegen Kuhmilch und bei Verdauungsproblemen ist Ziegenmilch oftmals eine gute Alternative. Ziegenkäse erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Auch Schweizer Gitzifleisch ist eine Delikatesse.

Weitere Informationen zur Ziegenzucht:
szzv.ch

GITZIFLEISCH UND ERNÄHRUNG

Das Ostergitzi

Der Brauch, aufgrund seiner Reinheit vor allem an Ostern Gitzifleisch zu essen, entstammt der christlich-abendländischen Tradition. Am stärksten wird dem heute im Tessin nachgelebt. Das Brunstverhalten der Ziegen begünstigt Geburten Anfang Jahr, sodass die Gitzi vor Ostern schlachtreif sind. Was früher häufig als ein «Arme-Leute-Festessen» galt, ist heute längst zu einer raren Spezialität geworden. Das Ostergitzi ist vielerorts bereits ab Februar, spätestens aber ab Palmsonntag und bis Pfingsten erhältlich. Das Fleisch der Ostergitzi ist hell und zart.

Das Herbstgitzi

Beim Herbstgitzi, auch Alp- oder Berggitzi genannt, handelt es sich um das qualitativ beste Ziegenfleisch. Aufgrund des Bedürfnisses, über das ganze Jahr melken und Ziegenkäse anbieten zu können, werden Gitzi vermehrt auch in anderen Jahreszeiten geboren. Dies ermöglicht vielen Jungtieren, den Sommer auf den Alpweiden der Schweizer Berge zu verbringen, wo sie sich an den saftigsten Kräutern erfreuen. Dadurch wird das Fleisch rötlicher, kräftiger und aromatischer, bleibt aber dennoch feinfaserig und zart. Die Herbstgitzi tragen zum Erhalt der gefährdeten Rassen bei.

Nährwertangaben

Gitzi- und Ziegenfleisch schmeckt angenehm mild und ist kalorienarm. Es enthält nur wenig Fett und Cholesterin. Mit seinem hohen Anteil an Eiweissen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren gilt Gitzifleisch als sehr gesund und ist daher bei linienbewussten Geniessern begehrt.

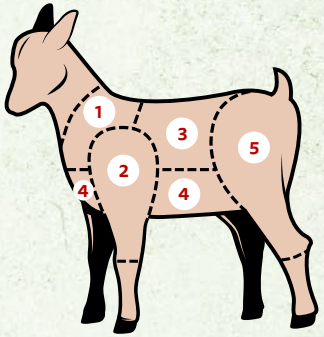
Ziege (Durchschnitt), roh: Nährstoffgehalt pro 100 g essbarem Anteil

Energie: Kalorien (kcal) / Joule (kJ)	Kohlenhydrate	Protein (Eiweiss)	Cholesterin
148,9/623	0,0 g	19,5 g	70 mg
Fett total	**Gesättigte Fettsäuren**	**Einfach ungesättigte Fettsäuren**	**Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**
7,9 g	3,6 g	3,3 g	0,4 g

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank © ETH Zürich, 2007

Fleischstücke und Spezialitäten vom Gitzi

Während als Frischfleisch-Spezialitäten hauptsächlich das Fleisch von sechs bis acht Wochen alten Gitzi zu den Konsumenten und Gastronomen gelangt, wird das Fleisch der ausgewachsenen Ziegen vor allem zu Rohwürsten und Trockenfleisch verarbeitet.



Fleischstücke	Verwendungszwecke, Gerichte
Rücken 3 **Schlegel/Gigot** 5	Rücken und Gigot (Rezept auf Seiten 8 und 10) eignen sich ganz besonders zum Braten/Schmoren im Ofen, begleitet von einer ausgewählten Gemüsegarnitur.
Schulter 2 **Voressen** 1 4	Schulter und Voressen ergeben, in brauner, würziger Sauce gegart oder auf dem Grill bzw. im Ofen knusprig gebraten, herrliche Gitzi-Leckereien.
Geiss-Salsiz	Ziegenfleisch, verfeinert mit Schweinsspeck, in Form eines Salsiz. Der Grund für ein währschaftes Zvieri.
Ziegen-Trockenfleisch	Hervorragendes Trockenfleisch aus den besten Fleischstücken. Geeignet für spezielle Momente.

GITZI
mit Rosmarin, Salbei, Zitrone und Marsala

für 6 Personen

Zutaten

1	Schlegel (ca. 1,2 kg) vom Schweizer Gitzi
1 Bund	Rosmarin
1 Bund	Salbei
1	unbehandelte Zitrone
	Pfeffer aus der Mühle, Salz
1 dl	Marsala
3–4	Knoblauchzehen
600 g	Rüebli
1	Schalotte
2 dl	trockener Weisswein
30 g	Butter
30 g	Rosinen
½ Bund	Schnittlauch

Zubereitung

1 | Kräuter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Zitrone heiss abspülen, die Schale mit einem Zestenreisser fein abziehen, die weisse Schale mit einem scharfen Messer entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Gitzi pfeffern und mit den Kräutern, Marsala und Zitronenzesten einreiben. Mindestens 2 Stunden marinieren.

2 | Knoblauch schälen und grob schneiden. Rüebli schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln.

3 | Gitzi im heissen Ofen bei 180 Grad 75 Minuten garen. Nach 30 Minuten den Weisswein zugeben.

4 | In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig dünsten, Rüebli zugeben, leicht salzen und geschlossen bei sehr milder Hitze 10–12 Minuten garen. Rosinen zugeben und nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch grob schneiden und unterheben.

5 | Gitzi aus dem Bräter nehmen, in Scheiben vom Knochen schneiden, mit Bratensaft und Gemüse servieren.

Marinieren
2 Stunden

Zubereiten
ca. 90 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
420 kcal | 40 g Eiweiss
13 g Kohlenhydrate | 20 g Fett

Weitere Rezepte:
schweizerfleisch.ch/rezepte

GESCHMORTES GITZI

mit Weisswein, Pancetta, Kerbel, Tomaten und Zimt

für 6 Personen

Zutaten

1	Schlegel (ca. 1,2 kg) vom Schweizer Gitzi
1	Rücken (ca. 600 g) vom Schweizer Gitzi
1	Knoblauchknolle
2	Zwiebeln
1	Rüebli
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
80 g	Pancetta (ungeräucherter Bauchspeck) in dünnen Scheiben
3 EL	Olivenöl
3,5 dl	trockener Weisswein
500 g	Cherrytomaten
1	kleine Zimtstange
1 Bund	Kerbel

Zubereitung

1 | Knoblauchknolle ungeschält halbieren, Zwiebeln schälen und vierteln, Rüebli schälen und in grobe Stücke schneiden.

2 | Alles Gitzifleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Rückenteile mit Pancetta belegen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und Gitzi-Schlegel darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Vorbereitete Zutaten zugeben, kurz andünsten und mit Weisswein ablöschen.

3 | Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 75 Minuten garen. Nach ca. 40 Minuten die Rückenteile, Tomaten und Zimt zugeben. Weitere ca. 35 Minuten garen. Bratensatz im Bräter evtl. mit etwas Flüssigkeit lösen, Kerbel zugeben, nochmals kurz erhitzen und servieren.

Dazu passen kleine gebratene Kartoffeln.

Zubereiten
ca. 15 Minuten

Backen im Ofen
ca. 75 Minuten

Nährwerte
1 Portion enthält ca.:
560 kcal | 57 g Eiweiss
6 g Kohlenhydrate | 33 g Fett
(ohne Kartoffeln)

Weitere Rezepte:
schweizerfleisch.ch/rezepte

© Proviande, Bern 4/22

DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK.

- Gitzifleisch enthält viel wertvolles Eiweiss und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, aber nur wenig Fett und Cholesterin.
- Es ist mild im Geschmack, äusserst bekömmlich und hat nur wenige Kalorien.
- Zwei Drittel der landwirtschaftlich nutzbaren Fläche eignen sich nicht für den Ackerbau. Unsere Rinder, Schafe und Ziegen wandeln das darauf wachsende Gras aber in hochwertige Nahrungsmittel wie Milch, Käse und Fleisch sowie in Wolle und Leder um.
- Das Futter für die Schweizer Ziegen ist GVO-frei. Tiermehl, Hormone und Antibiotika zur Leistungssteigerung sind in der Schweiz verboten.
- Die Schweiz hat das strengste Tiertransportgesetz und eines der strengsten Tierschutzgesetze weltweit.

Für weitere Auskünfte rund um die Ziege

Schweizerischer Ziegenzuchtverband (SZZV)
Schützenstrasse 10
CH-3052 Zollikofen

Tel. +41 (0)31 388 61 11
info@szzv.ch
szzv.ch / schweizer-gitzi.ch

Für weitere Auskünfte rund ums Fleisch

Proviande
«Schweizer Fleisch»
Postfach
CH-3001 Bern

Tel. +41 (0)31 309 41 11
info@proviande.ch
schweizerfleisch.ch

S Z Z V
F S E C
F S A C

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

Schweiz. Natürlich.
SUISSE GARANTIE