

01/2026

à point

Das
Magazin
von



MARINADE ODER RUB? Wie Sie Ihr Fleisch am besten vorbehandeln **EMMENTAL:** Niene geits so schön u luschtig... **WETTBEWERB:** Mitmachen und Konzerttickets für Beatrice Egli gewinnen!

Jetzt
GRATIS
abonnieren!

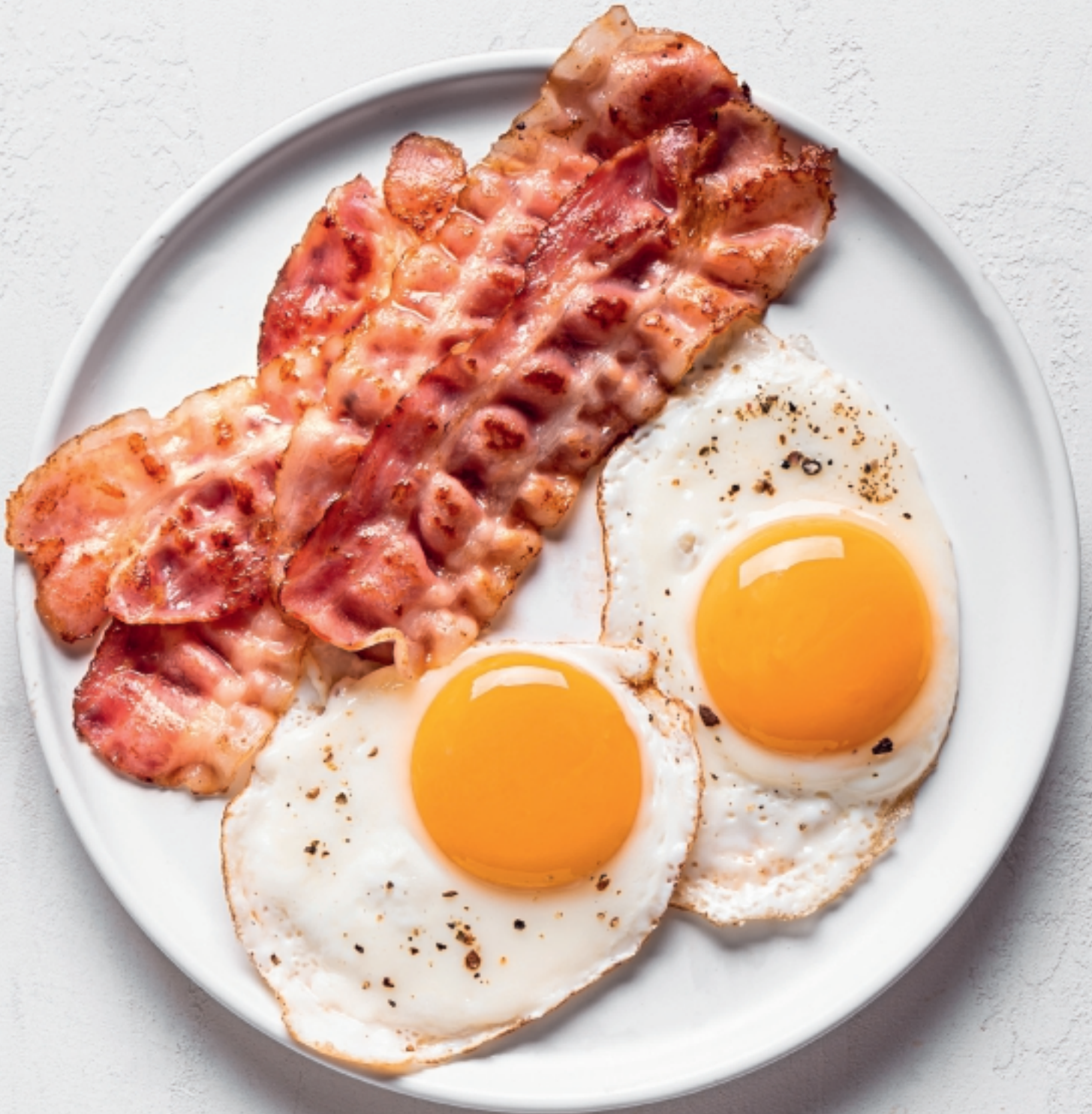
A top-down view of a white oval platter containing three grilled rabbit legs and several pieces of grilled yellow and red bell peppers. The meat is charred and garnished with fresh herbs. To the left of the platter is a silver fork with a wooden handle. To the right is a light blue bowl containing a white herb sauce with a wooden-handled whisk, and a small white bowl of salt. The entire scene is set on a light-colored wooden surface.

**GRILL GUT,
ALLES GUT**

Neue Rezepte und viele praktische Tipps für die Grillsaison

Ran an den Speck!

Speck und Eier gelten zu Recht als Frühstücksklassiker, weil sie einfach harmonieren. Doch Speck kann mehr. In der Alltagsküche liefert er Salz, Fett und Röstaromen. Fein dosiert, stabilisiert er Saucen, gibt Gemüse Tiefe und mageren Zutaten Halt. Er spielt selten die Hauptrolle, aber er ist immer ein verlässlicher Mitspieler.





06

GRILLREZEPTE

Grosse Küche vom Rost – Gerichte, mit denen Sie Gäste verwöhnen und überraschen.

16

GEMEINSCHAFTSWERK

Familie Isenegger bewirtschaftet in Aettenschwil AG einen Hof mit 1000 Schweinen.

20

GENUSSREGION

Das Emmental steht für währschafte Küche – und für kulinarische Innovationen.

JETZT GRATIS ABONNIEREN!

«à point» ist das neue Magazin von «Schweizer Fleisch». Freuen Sie sich dreimal jährlich über Rezepte, Inspiration und Hintergrundwissen.

Für ein Gratis-Abonnement scannen Sie einfach den QR-Code!



WEITERE THEMEN

- 04 Marinade oder Rub?
- 14 So isst die Schweiz
- 15 Allerlei Kurioses zum Schaf
- 23 Fragen an Beatrice Egli
- 24 Wettbewerb

IMPRESSUM

Herausgeber: Proviande, «Schweizer Fleisch», Bern; schweizerfleisch.ch | Erscheinungsweise: 3-mal jährlich | Gratisabonnements: schweizerfleisch.ch/apoint
 Konzept, Redaktion und Gestaltung: Medienart AG, Aarau; medienart.ch | Druck und Vertrieb: Stämpfli AG, Bern | © 2026 Proviande, «Schweizer Fleisch»

Marinieren oder einreiben?

Nassmarinaden sorgen für Saftigkeit, Trockenmarinaden – sogenannte Rubs – sorgen für intensive Röstaromen und eine kräftige Kruste. Zwei Methoden, zwei Philosophien – und klare Unterschiede auf dem Teller.



NASSMARINADE

Nassmarinaden auf Öl- oder Flüssigkeitsbasis eignen sich besonders für Fleisch, das saftig bleiben soll. Vor allem eher magere Fleischstücke profitieren vom zusätzlichen Fett, das als Geschmacksträger für die Gewürze dient und den Eigengeschmack des Fleisches unterstützt. Gleichzeitig schützt die Marinade das Gargut während des Garens vor dem Austrocknen. **Vorsicht:** Fleisch mit hohem Ölanteil in der Marinade kann auf offenem Feuer leicht zu Flammenbildung führen.



TROCKENMARINADE (RUB)

Trockenmarinaden bestehen aus trockenen Zutaten wie Salz, Zucker, Gewürzen und Kräutern und werden direkt auf das Fleisch gerieben. Sie sorgen für einen intensiven Geschmack und eine ausgeprägte Kruste durch Karamellisierung beim Garen. Besonders beim Grillieren oder Backen entfalten Rubs ihr volles Potenzial. Sie benötigen etwas Zeit zum Einwirken, belohnen dafür jedoch mit kräftigen Röstaromen und einer intensiv würzigen Oberfläche, die weder tropft noch schmiert. **Vorsicht** bei stark salzhaltigen Rubs: Bei zu langer Einwirkzeit kann das Gargut austrocknen.

DIE FÜNFTE JAHRSESZEIT

Raffinierte Rezepte für die Grillsaison



TIPP
Beef Ribs und Kartoffeln statt
auf dem Grill in der Mitte des
auf 170°C (Ober-/Unterhitze)
vorgeheizten Ofens zubereiten.

Die Tage werden wärmer, die Abende länger – es ist Zeit, den Grill hervorzuholen. Diese Rezepte bringen Abwechslung an den Rost und sorgen für überraschende Momente bei Ihren Gästen – und vielleicht auch bei Ihnen selbst.

Beef Ribs vom Grill mit BBQ-Sauce

FÜR 6-8 PERSONEN

- 3 kg Rippen vom Schweizer Rind**, ca. 4 Knochen
- 2 rote Zwiebeln**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 TL Pfeffer**
- 1 TL Zimtpulver**
- 2 EL geräuchertes Paprikapulver**
- 50 g Tomatenpüree**
- 1 dl Aceto Balsamico**
- 1 dl Sojasauce**
- 100 g Ketchup**
- 5 dl roter Traubensaft**
- 6 Kartoffeln**, mehligkochend, je ca. 250 g
- 60 g Butter**
- 3 Zweige Rosmarin**
- Salz, Pfeffer**
- 1 Bund Schnittlauch**
- 200 g Crème fraîche**
- Salz, Pfeffer**

1 Fleisch in Stücke mit je 2 Knochen schneiden, mit der Fleischseite nach unten in eine grosse Aluschale oder grillfeste Form legen. Zwiebeln und Knoblauch rüsten, grob hacken. Mit allen Zutaten bis und mit Traubensaft in einem Messbecher fein pürieren, über die Rippen giessen. Form mit Alufolie möglichst dicht verschliessen und ca. 2 Stunden bei Raumtemperatur marinieren.

2 Fleisch zugedeckt über mittelstarker Glut oder mittlerer Hitze (ca. 140°C) je nach Dicke ca. 3–4 Stunden garen. Wenn sich das Fleisch vom Knochen gelöst und zusammengezogen hat, aus der Schale nehmen und direkt auf dem Rost über starker Glut oder bei starker Hitze (ca. 200°C) ca. 10 Minuten fertig grillieren. Dabei die Sauce aus der Aluschale auf dem Grill oder in der Pfanne auf einen Drittel einkochen und das Fleisch 2–3-mal damit einpinseln.

3 Kartoffeln waschen, trocken tupfen, auf je ein Stück Alufolie (ca. 20 × 30 cm) legen. Butter und je ½ Rosmarinzweig darauf verteilen, würzen und einpacken. Über mittelstarker Glut oder mittlerer Hitze zusammen mit den Beef Ribs die letzten 50–60 Minuten grillieren.

4 Schnittlauch fein schneiden, mit Crème fraîche mischen, würzen. Kartoffeln herausnehmen, Folie öffnen, Kartoffeln kreuzweise einschneiden, etwas zusammendrücken, damit sie sich öffnen. Knochen aus dem Fleisch ziehen, Fleisch portionieren, mit der einreduzierten Sauce, Folienkartoffeln und Crème fraîche servieren.

Zubereiten ca. 1 Std., Garen ca. 4 Std., Marinieren ca. 2 Std.

 **GLUTENFREI**

Grilliertes Poulet mit Buttermais

FÜR 4-6 PERSONEN

- 2 ganze Schweizer Poulets**, je ca. 800 g
- 3 EL Paprikapulver**
- 1 EL mildes Currypulver**
- 1 TL Knoblauchpulver**
- 1 TL getrockneter Thymian**
- 1 TL getrockneter Rosmarin**
- 1 TL brauner Zucker**
- 1 TL Salz**
- ½ TL Senfpulver** (optional)
- ½ TL Cayennepfeffer**
- 4-6 Maiskolben**
- 50g Butter**
- Salz, Pfeffer**

1 Poulets innen und aussen unter fliessendem Wasser kalt abspülen, trocken tupfen. Rückenknochen mit der Geflügelschere oder einem scharfen Messer entfernen. Poulets von der Brustseite her flach drücken.

2 Paprikapulver bis und mit Cayennepfeffer mischen. Beide Poulets in eine Gratinform legen, Fleischseite mit dem Rub würzen. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde marinieren.

3 Maiskolbenblätter und -fäden entfernen. Mais in einer grossen Pfanne in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

4 Poulets über mittelstarker Glut oder mittlerer Hitze (ca. 180°C) beidseitig je ca. 10 Minuten grillieren, auf indirekter Hitze zugedeckt mit Alufolie ca. 15 Minuten nachziehen lassen, bis die Kerntemperatur am Knochen 72°C erreicht hat. Maiskolben ca. 8 Minuten mitgrillieren.

5 Maiskolben mit Butter bestreichen, würzen. Poulets zerteilen, mit den Maiskolben servieren.

Zubereiten ca. 1½ Std., Marinieren ca. 1 Std.

 GLUTENFREI  LOW CARB

Hier gehts zur Grill-Einführung:



In 5 Schritten zum Grillprofi

Die wichtigsten Fragen zum Thema Grillieren auf einer Website.

Holzkohle, Gas oder elektrisch – welcher Grill passt am besten zu mir? Brauche ich ein Fleischthermometer? Und was muss ich beim indirekten Grillieren beachten? Die Anleitung «Werde Grillprofi – in 5 einfachen Schritten» auf schweizerfleisch.ch vermittelt solides Grillhandwerk. Sie erklärt, warum Temperaturführung entscheidend ist, welches Zubehör wirklich hilft und wie Steaks, Würste oder ein Braten auf dem Rost gelingen. Ergänzt wird der Überblick durch kurze Videos und weiterführende Links.



TIPP
Für eine feurige
Variante scharfes
Paprikapulver
verwenden.



TIPP
Kräuterjoghurt
nach Belieben mit
verschiedenen
Kräutern aus dem
Garten ergänzen.

Grillierte Lammkoteletts

mit Kräuterjoghurt und Bratkartoffeln

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Lammkoteletts,**
ca. 12 Stück
- 1 Bio-Zitrone**
- ½ dl Rapsöl**
- 2 Knoblauchzehen**
- 4 Zweige Rosmarin**
- 8 Zweige Thymian**
- 8 Zweige Majoran**
- 1 TL Salz**
- ½ TL Pfeffer (1)**
- ½ Bund Dill**
- 4 Zweige Minze**
- 300 g Joghurt nature,**
griechische Art
Salz, Pfeffer
- 800 g kleine festkochende**
Kartoffeln
- 3 EL Bratbutter**
- ½ TL Paprikapulver**
Salz, Pfeffer
- 4 verschiedenfarbige**
Peperoni

1 Fleisch mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in eine Gratinform legen. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Mit dem Öl und allen Zutaten bis und mit Pfeffer (1) fein pürieren, über die Koteletts geben, gut mischen. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde marinieren.

2 Kräuter fein hacken, mit Joghurt mischen, würzen. Bis zum Servieren kühl stellen.

3 Kartoffeln gut waschen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kartoffeln zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Minuten garen, Deckel entfernen, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten goldbraun braten, würzen.

4 Peperoni rüsten, vierteln, mit den Lammkoteletts über mittelstarker Glut oder mittlerer Hitze (ca. 200 °C) beidseitig je nach Dicke ca. 4–5 Minuten grillieren. Mit dem Kräuterjoghurt und den Bratkartoffeln servieren.

VARIANTE

Lammkoteletts statt auf dem Grill in der Grill- oder Bratpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je nach Dicke ca. 4–5 Minuten grillieren/braten.

Zubereiten ca. 1½ Std., Marinieren ca. 1 Std.

 GLUTENFREI



Perfekt zu Lammkoteletts

Schweizer Rotweine mit Charakter – Würze, Frische und nicht zu viel Holz – passen zu grillierten Lammkoteletts mit Kräuterjoghurt, Bratkartoffeln und Peperoni. **Cornalin** etwa ist ein super Begleiter! Die fruchtige Würze und fein strukturierte Tannine harmonisieren hervorragend mit dem Gericht. Die Fruchtaromen von Beeren und Kirschen und die leichte Frische des Weins passen gut zu den Kräuter- und Gewürznoten.

Weinsommelière Andrea Vogt, Restaurant Dampfschiff, Thun

Grillierter Schweinebauch

mit Honigglasur

FÜR 6 PERSONEN

- 1,5 kg Bauch vom Schweizer Schwein** (Knorpel vom Metzger entfernen lassen)
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 rote Zwiebel**
- 2 cm Ingwer**
- 2 EL HOLL-Rapsöl**
- 1 dl Sojasauce (1)**
- 1 l Wasser (1)**
- 50 g Honig**
- 3 EL Aceto balsamico**
- 1 Zimtstange**
- 2 Lorbeerblätter**
- 2 Sternanis**
- 450 g Jasminreis**
- 7 dl Wasser (2)**
- ¼ TL Salz (1)**
- 2-3 Salatgurken**
- 1 Peperoncino**
- 1 Bio-Limette**
- 3 EL Sojasauce (2)**
- 3 EL geröstetes Sesamöl**
- 1 EL geröstete Sesamsamen**
- ca. 1 EL Speisestärke**
- 1 EL Salz (2)**

1 Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer rüsten und fein hacken. Öl in einem ofenfesten Bratpfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer ca. 5 Minuten andünsten. Sojasauce (1) bis und mit Sternanis beifügen, einmal aufkochen. Fleisch mit der Schwartenseite nach oben hineingeben. Je nach Topfgrösse so viel Wasser dazugießen, bis das Fleisch zu zwei Dritteln bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel in der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 1 Stunde schmoren. Fleisch wenden, ca. 30 Minuten fertig schmoren. Das Fleisch ist gar, wenn es sich beim Anheben mit der Fleischgabel von selbst löst.

2 Reis in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser waschen. Wasser (2) und Salz (1) in einer Pfanne aufkochen. Reis hineingeben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Herdplatte ausschalten und den Reis zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.

3 Gurken rüsten, in feine Scheiben schneiden, Peperoncino in Ringe schneiden, in eine Schüssel geben. Limettenschale dazureiben, Saft auspressen, beifügen. Sojasauce (2), Sesamöl und Sesam beifügen, gut mischen.

4 Fleisch herausnehmen, zugedeckt beiseitestellen. Flüssigkeit auf der Herdplatte auf ein Drittel einkochen. Nach Belieben Öl abschöpfen und Sauce mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke abbinden. Die Schwarte trocken tupfen, mit Salz (2) einreiben. Fleisch mit der Schwartenseite nach oben über starker Glut oder bei hoher Hitze ca. 10 Minuten grillieren. Fleisch wenden, ca. 5 Minuten fertig grillieren.

5 Reis mit der Gabel auflockern und mit dem Gurkensalat auf Tellern anrichten. Schweinebauch tranchieren und mit der Sauce dazu servieren.

VARIANTE

Fleisch ausschliesslich auf dem Grill zubereiten. Dafür das Fleisch über Nacht in der Marinade ziehen lassen, danach über mittelstarker Glut oder mittelstarker Hitze ca. 3 Stunden grillieren, dabei 4-5-mal wenden und mit der Marinade bepinseln.

Zubereiten ca. 1 Std., Garen ca. 2 Std.

 LAKTOSEFREI



Häufige Fehler am Grill

Zu heiss, zu kalt, zu viel Öl – beim Grillieren kann vieles schiefgehen. Die Liste mit den häufigsten Grillfehlern auf schweizerfleisch.ch erklärt, wie man diese vermeidet und somit bessere Resultate am Rost erzielt.



TIPP
Falls Fleisch übrig bleibt – einfach am nächsten Tag lauwarm mit etwas Gurkensalat in einem Baguette genießen.



So isst die Schweiz

96 Prozent der Menschen in der Schweiz essen Fleisch – viele täglich, andere nur ab und zu. Die aktuelle Kampagne von Schweizer Fleisch widmet sich dem Ess- und Fleischgenuss in seiner ganzen Breite.

Wie isst die Schweiz? Die Kampagne «So isst die Schweiz» richtet den Blick auf den Alltag der Menschen in unserem Land – und auf eine Tatsache, die in der Debatte oft untergeht: 96 Prozent der Schweizer Bevölkerung essen Fleisch.*

In fünf Spots zeigt die Kampagne unterschiedliche Lebensrealitäten – vom WG-Dinner in der Stadt über das Abendessen mit der Familie bis zum festlichen Sonntagsbraten. Im Zentrum steht die Vielfalt des Fleischkonsums und der Genuss, der damit verbunden ist.

«So isst die Schweiz» versteht sich als Momentaufnahme einer Esskultur und als Statement für einen bewussten, verantwortungsvollen Umgang mit Schweizer Fleisch, getragen von Freude am Kochen und dem Respekt gegenüber Tier, Umwelt und Gesellschaft – schliesslich ist für 99 Prozent derjenigen, die Fleisch essen, die Schweizer Herkunft des Fleisches wichtig.**

* Bundesamt für Statistik, 2024;

** Forward Partners, 2022



Mehr Infos und
alle Videos
der Kampagne



**SO ISST
DIE SCHWEIZ**



Kurioses & Wissenswertes zum **Schaf**

Im Querformat

Schafe sehen die Welt anders als wir: Ihre Augen sitzen seitlich am Kopf und die Pupillen sind waagrecht – was ihnen einen Rundumblick verschafft. Mit einem Sichtfeld von etwa 300 Grad können sie fast alles um sich herum erfassen, ohne den Kopf zu drehen. Dafür ist ihr Tiefensehen weniger ausgeprägt und die Sicht direkt vor der Nase eher unscharf.

Haarige Angelegenheit

Wilde Schafe wechseln im Frühling ihr Fell von selbst. Domestizierte Wollschafe tun das nicht: Ihre Wolle wächst ununterbrochen weiter und muss deshalb geschoren werden, sonst drohen Filz, Überhitzung und Krankheit. In Australien wurde ein Merino-Schaf mit 41 kg Wolle geschoren – ein Rekord, der zeigt, wie sehr die Tiere auf menschliche Pflege angewiesen sind.

Alles begann vor 11 000 Jahren

Alle heutigen Hausschafe stammen von einer einzigen Wildform ab: dem Mufflon. Vor über 11 000 Jahren begannen Menschen in Vorderasien, diese Tiere zu domestizieren. So entstanden aus den ursprünglichen Wildschafen durch gezielte Zucht die vielen heutigen Rassen – vom robusten Bergschaf bis zum feinen Merino.

Sheepview

Weil Google seine Street-View-Kameras nie auf die abgelegenen Färöer schickte, halfen die Insulaner nach – mit Schafen.

Sie statteten einige der 70 000 frei umherlaufenden Tiere mit 360-Grad-Kameras aus. Während die Schafe über Wiesen, Hügel und sogar Dächer streiften, sammelten sie Bilder der Landschaft, die später online hochgeladen wurden – eine Aktion, die Aufmerksamkeit für die spektakulären Inseln und endlich die ersehnte Aufnahme ins reguläre Google Street View brachte.

Ur-Schaf aus Schottland

Das Soayschaf hat den Zuchtzustand der Steinzeit-Schafe bewahrt. Es stammt von der kleinen, unbewohnten Insel Soay im St.-Kilda-Archipel vor Schottland und wurde wahrscheinlich von frühen Siedlern oder Wikingern dorthin gebracht.

Soayschafe sind ein lebendes Stück Schafgeschichte; sie gleichen äusserlich dem Mufflon, sind meist behornt und werfen ihre Wolle saisonal ab.

Fremdgehen

«Schiege» klingt wie ein Fantasiewort – und genau so ungewöhnlich ist das Tier dahinter: eine Kreuzung aus Schaf und Ziege. Biologisch gehören beide zu den Ziegenartigen, haben aber unterschiedliche Chromosomenzahlen, weshalb eine Paarung extrem selten lebensfähigen Nachwuchs ergibt.

Kommt es doch mal vor, spricht man von einer Hybrid-Schiege, meistens unfruchtbar wie ein Maultier.



FAMILIENSACHE: Urban und Fabienne Isenegger mit ihren drei Kindern und dem Familienhund.

Ein Hof mit Haltung

**Die Familie Isenegger führt im Aargauer Freiamt einen Schweine-
mastbetrieb mit eigener Zucht. Urban Isenegger übernahm den Hof einst
von seinem Vater – und hat ihn nachhaltig um- und ausgebaut.**



AUSLAUF: Die Mastschweine können nach Lust und Laune raus und haben immer Zugang zu Heu und Stroh. So können sie ihrem natürlichen Wühlinstinkt nachgehen.



ALTE LIEBE: Urban Isenegger ist auf dem Hof aufgewachsen und mochte Schweine schon als Kind.

Man kann in Aettenschwil AG lange laufen, ohne vielen Menschen zu begegnen. Der Nebel tut ein Übriges – es soll der hartnäckigste im ganzen Freiamt sein, und das will etwas heissen. Auch der Hof der Familie Isenegger ist von dieser Ruhe erfüllt. Ihre Muttersauen haben am Morgen zu fressen bekommen und entspannen sich jetzt auf einem Bett aus Stroh. Die Stille im Stall ist vollkommen.

«Eigentlich sind Schweine laute Tiere», erklärt Urban Isenegger. Als wollen sie ihm recht geben, beginnen wenig später Dutzende Ferkel zu schreien. Sie hängen an den Zitzen ihrer Mütter und warten ungeduldig, bis die Milch kommt. Der Geräuschpegel täuscht darüber hinweg, mit welcher Ordnung hier alles vonstattengeht. Alle Muttersauen in diesem Raum säugen gleichzeitig, wobei jedes Ferkel immer dieselbe Zitze nimmt. Und mit wenigen Ausnahmen begreifen die Jungtiere von Geburt weg: Wo es warm und trocken ist, lege ich mich hin; mein Geschäft verrichte ich möglichst weit weg.

Weg von der konventionellen Produktion

Urban Isenegger mochte Schweine schon als Kind. Trotzdem findet er rückblickend, er sei fast zufällig in die Fussstapfen seines Vaters getreten. «Ich war das vierte von sechs Kindern, die Älteren hatten kein Interesse und der

Jüngste war zu klein – da blieb nur noch ich», sagt der 45-jährige Landwirt. Zusammen mit seinem Vater stellte er den ehemals reinen Mastbetrieb auf Zucht und Mast um. Das heisst: Fortan wurden keine Tiere mehr von ausserhalb zugekauft. Bevor er einwilligte, den Betrieb zu übernehmen, stellte der damals 20-Jährige eine Bedingung: «Bei der konventionellen Produktion mache ich nicht mehr mit.» 2003 liess er den Stall für Muttersauen umbauen, 2005 kam der neue Maststall dazu, 2017 dessen Erweiterung. Heute bewirtschaftet er den Betrieb zusammen mit seiner Frau Fabienne und einem Vollzeitangestellten gemäss den Richtlinien von IP-Suisse.

Schattennetze, Sprinkleranlagen, Kratzbürsten

Dank umfangreicher Investitionen können die Iseneggers 1000 Tiere in ihren zwei Ställen halten, die alle Auflagen des Labels IP-Suisse erfüllen: Mehr Platz pro Tier, eingestreute Liegeflächen und jederzeit Auslauf. Nur die säugenden Mutterschweine sowie die sogenannten Jäger dürfen nicht raus – Letztere wurden eben erst von der Mutter getrennt und sind in dieser heiklen Phase besonders empfindlich. Für alle anderen gibt es draussen ein Schattennetz und Sprinkleranlagen für heisse Tage sowie automatische Kratzbürsten. Urban Isenegger ist es wichtig, dass seine Tiere stets Zugang zu Heu und Stroh haben: «So können sie ihrem Wühlinstinkt nachgehen und endlos auf dem Heu kauen.» Die Muttersauen bauen mit dem Stroh kurz vor der Niederkunft ein Nest, genau wie in der Natur. Ein Anblick, der die Iseneggers immer wieder aufs Neue fasziniert. Zu diesen Tieren entwickeln die



NACHWUCHS: Seit die Zucht auf dem Hof stattfindet, werden keine Schweine mehr zugekauft.



INTEGRIERT: Die Iseneggers haben ihren Hof nachhaltig nach IP-Suisse-Richtlinien um- und ausgebaut.

beiden eine Beziehung, da sie im Unterschied zu den Mastschweinen mehrere Jahre auf dem Hof bleiben.

Drei Monate, drei Wochen, drei Tage

Die Arbeit auf dem Hof folgt einem bestimmten Rhythmus: «Alle zwei Wochen kommen bei uns Ferkel auf die Welt und alle zwei Wochen verlassen uns Mastschweine Richtung Schlachthof», sagt Fabienne Isenegger, die ebenfalls regelmässig bei vielen Arbeiten im Stall mithilft. Die Muttersauen werden erneut besamt und nach drei Monaten, drei Wochen und drei Tagen gebären sie rund ein Dutzend Ferkel. Nach rund sechs Monaten Aufzucht und Mast sind diese auf 100 bis 120 Kilo angewachsen und somit schlachtreif. Unter den weiblichen Ferkeln werden die besten für die Zucht ausgewählt und separat aufgezogen, um später zur Gruppe der 80 Muttersauen und dem einen Eber zu stossen.

So beginnt der Zyklus immer wieder von Neuem. Alles in allem viel und harte Arbeit, Montag bis Sonntag. Der Ältere der beiden Söhne hat vorerst andere Pläne, bei seinem kleinen Bruder ist nicht auszuschliessen, dass er den Betrieb eines Tages übernehmen möchte. Ein bisschen wie damals beim jungen Urban.

TEXT: KIAN RAMEZANI, FOTOS: MONIQUE WITTWER

Saugut zu wissen

1.

Schweinefleisch ist das **beliebteste Fleisch** der Schweizerinnen und Schweizer, das jährliche Angebot pro Kopf beträgt ca. 19 kg.

2.

Schweinefleisch enthält besonders **viel Vitamin B1**, deutlich mehr als Rind oder Geflügel. Vitamin B1 unterstützt Nerven, Herz und Konzentration.

3.

Im Gegensatz zu anderen Fleischsorten erreicht die Schweiz beim Schweinefleisch fast 100 Prozent **Selbstversorgung**.

4.

Trotz seines Rufs ist Schweinefleisch dank moderner Zuchtlinien heute **deutlich magerer** als früher. Zu den fettarmen Teilstücken zählt etwa der Stotzen mit rund 5% Fett.

5.

Als **Allesfresser** sind Schweizer Schweine wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung.





Suure Mocke

FÜR 6–8 PERSONEN

- 2 kg Runder Mocken vom Schweizer Rind**
- 1 Rüebli**
- ½ Knollensellerie**
- 1 Zwiebel**
- ½ Lauchstange**
- 1 l Rotwein (1), z. B. Merlot**
- 2 dl Rotweinessig**
- 2 Nelken**
- 2 Lorbeerblätter**
- 2 Zweige Rosmarin**
- ½ TL Pfeffer (1), gemahlen**
- Salz, Pfeffer**
- HOLL-Rapsöl zum Braten**
- 4 EL Tomatenpüree**
- 3 dl Rotwein (2)**
- Salz, Pfeffer**
- Maisstärke nach Belieben**
- ½ Bund Schnittlauch**

1 Fleisch mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Rüebli, Sellerie, Zwiebel und Lauch rüsten, in 2 cm grosse Würfel schneiden. Gemüse, Fleisch, Rotwein (1) bis und mit Pfeffer (1) in ein hohes, verschliessbares Gefäss geben. Zugedeckt im Kühlschrank 1 Woche ziehen lassen, dabei jeden zweiten Tag das Fleisch einmal wenden.

2 Fleisch und Gemüse aus der Beize nehmen, trockentupfen. Beize in einer Pfanne langsam, ohne zu rühren aufkochen, absieben, Beize beiseitestellen.

3 Fleisch würzen, in einem Schmortopf im heissen Öl rundum ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen, Gemüse im Topf ca. 5 Minuten anrösten. Hitze reduzieren, Tomatenpüree dazugeben, ca. 5 Minuten mitrösten. Mit Wein (2) ablöschen, zur Hälfte einkochen. Fleisch und Beize begeben, aufkochen, würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze oder in der Mitte des auf 160 °C (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 3 Stunden weich schmoren.

4 Fleisch aus der Sauce nehmen. Sauce würzen, evtl. mit Maisstärke abbinden. Fleisch dünn aufschneiden, nochmals in der Sauce erwärmen. Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen.

Dazu passt Kartoffelstock.

Zubereiten ca. 45 Minuten, Schmoren ca. 3 Stunden, Marinieren ca. 1 Woche

Niene geits so schön u luschtig ...

... wie bi üs im Ämmital - so heisst die inoffizielle Hymne des Emmentals. Kein Wunder, bietet doch das Land zwischen dem Hohgantmassiv im Süden und Burgdorf im Norden jede Menge kulinarischer Köstlichkeiten.

Unverändert seit 1910

Den Guetzli-Hersteller Kambly gibt es seit 1910. Gründer Oscar Kambly I soll sein allererstes Produkt, das Bretzeli, nach einem Rezept seiner Grossmutter kreiert haben. Wie auch immer, am Rezept hat sich seither nichts geändert, und das Bretzeli ist bis heute der Verkaufsschlager von Kambly geblieben und inzwischen in über 50 Ländern auf fünf Kontinenten zu kaufen. Aber auch weitere Produkte haben sich zu Klassikern entwickelt, so etwa das Butterfly, das «dünnste Feingebäck der Welt», oder die salzigen Goldfischli, der heimliche Star eines jeden Aperos. Am Firmensitz in Trubschachen gibt es ein Besucherzentrum und einen Verkaufsladen.



Wie zu Gotthelfs Zeiten

Eine Emmentaler Burehamme ist ein über mehrere Wochen gepökelt und geräuchertes Stück vom Stotzen des Schweins; vor dem Genuss wird sie gekocht. Ursprünglich ein Produkt der herbstlichen Metzgete, wird Burehamme längst schon das ganze Jahr über produziert. Sie ist im Emmental bis heute ein Sonntags- und Festessen: In dicke Tranchen geschnitten und einfach von einem Kartoffelsalat oder einem Stück Züpfe begleitet – als zünftiger Zvieri oder als währschaftes Znacht.





Mozzarella all'ämmitaliana

Vor genau 30 Jahren erreichten die ersten Wasserbüffel Schangnau im oberen Emmental. Fünf innovative Bauern aus dem Ort waren auf die Tiere aufmerksam geworden und hatten in Rumänien probeweise 15 Büffel gekauft. Was folgte, ist eine Erfolgsgeschichte. Der zarte Schangnauer Büffel-Mozzarella ist heute weit über das Emmental hinaus verbreitet und geschätzt. Daneben gibt es in der Metzgerei Bieri im Ort immer auch Büffelprodukte zu kaufen – ein Renner ist etwa der Büffelsalami. Eine grosse Auswahl an Wasserbüffel-Gerichten bietet schliesslich das Gasthaus Siehen zwischen Schangnau und Eggiwil.

Jahrmarkt im Sechserpack

Sechsmal im Jahr ist in Langnau grosser Markttag. In den Strassen mischen sich dann Händler von nah und fern mit einer bunt gemischten Kundschaft: Bauern aus den nahen «Chrächen», Touristen aus der ganzen Schweiz und mittendrin Jung und Alt aus Langnau selbst. Von Würsten, Honig, Käse und «Nidletäfel» über Kurzwaren und Leinenstoffe aus der Region bis zu Landmaschinen – am «Langnou-Märit» werden alle fündig.



Die nächsten Daten:
Maimarkt (29.4.),
Sommermarkt (15.7.),
Herbstmarkt (16.9.),
Kalter Markt (4.11.) und
Weihnachtsmarkt (9.12.)

Hier heisst es «Merängge»



Auch wenn die Meringue keine Emmentaler Erfindung ist, so ist sie doch nirgends heimischer als hier. Es braucht genau zwei Zutaten, um Meringues zu backen: Eiweiss und Zucker, mehr nicht. Das Ergebnis wird im Emmental übrigens «Merängge» ausgesprochen – und nur mit weiblichem Artikel, also «die Merängge». Weit herum bekannt sind die Meringues, die man im Landgasthof Kemmeribodenbad bekommt, ganz zuhinterst im Emmental, wo sich die noch junge Emme zwischen Hohgant und Schratzenflue durchzwängt. Angeboten werden sie aber in jeder Konditorei und als Dessert in vielen Gasthöfen.



Aus der Zeit gefallen

Wer in der urchigen Gaststube oder auf der sonnigen Terrasse des Löchlibads sitzt, glaubt sich in der Zeit zurückversetzt – jedenfalls nicht, dass er nur 30 Autominuten von Bern weg ist. Seit zwei Jahren führen Vanessa Lenherr und Christoph Fankhauser das behutsam renovierte Haus. Ihre Küche setzt auf regionale Spezialitäten, der Weinkeller ist mit vielen Schweizer Tropfen bestückt und die Obstbrände stammen aus der eigenen Brennerei. Dank der zwei charmanten Zimmer im oberen Stock kann man ein Essen zu einem Aufenthalt ausbauen.

Restaurant und Hotel Löchlibad, 3434 Obergoldbach, loechlibad.ch

9 Fragen an Beatrice Egli



ZUR PERSON

Die Sängerin Beatrice Egli wurde 1988 in Lachen SZ geboren. Sie hat über zehn Studioalben veröffentlicht und moderiert «Die Beatrice Egli Show» auf SRF und ARD. Auf ihrer aktuellen Tournee gastiert sie am 10. Oktober 2026 im Zürcher Hallenstadion (s. Seite 24).

1 **Welches Gericht weckt Kindheitserinnerungen in Ihnen?** Raclette und Fondue chinoise! Diese Spezialitäten gibt es auch heute noch bei Familienfeiern oder besonderen Anlässen wie Weihnachten. Ich liebs sehr, wenn die ganze Familie am grossen Tisch zusammenkommt und ganz gemütlich zusammen isst.

2 **Sind Sie jemand, der eher zurück- oder nach vorne blickt?** Ich blicke sehr gerne nach vorne. Wie ich im Titelsong meines aktuellen Albums «Hör nie auf damit» singe, fällt es mir dabei sogar manchmal schwer, im Moment zu leben. Aber das ist eins meiner grössten Learnings zurzeit, dass ich einfach mal das Hier und Jetzt genieße und im Kopf nicht schon im Morgen bin.

3 **Was bedeutet Heimat für Sie?** Heimat ist für mich meine Familie. Es ist nicht immer ein Ort, sondern ein Gefühl, das mir meine Lieblingsmenschen wie meine Brüder, meine Eltern oder auch meine engsten Freunde schenken. Aber genauso ist es natürlich die Schweiz. Hier bin ich aufgewachsen und hier lebe ich.

4 **Was ist Ihr liebstes Fleischgericht – und wer bereitet es am besten zu?** Ich bin in einer Metzgerfamilie grossgeworden, die bis heute das feinste Catering anbietet. Ich liebe alles, was meine Familie zubereitet. Denn: Zu Hause schmeckt es doch immer am besten, oder?

Beatrice Egli ist in einer Metzgerfamilie grossgeworden. Sie mag alles, was ihre Familie zubereitet.



5 **Was ist Ihnen beim Kauf von Fleisch besonders wichtig?** Qualität und Regionalität. Wie ich es von klein auf bei uns in der Metzgerei gewohnt bin.

6 **Sind Sie Team Grill oder Team Herd?** Ich liebe es, zu grillieren. Nicht selten ist mein Papa oder mein Bruder bei unseren Auftritten dabei und grilliert für das ganze Team – gut möglich, dass das auch am 10. Oktober im Hallenstadion passiert. Und wer weiss: Vielleicht ja nicht nur fürs Team, sondern auch fürs Publikum.

7 **Was würden Sie Ihrem 20-jährigen Ich mit auf den Weg geben?** Glaub an dich und deinen Traum!

8 **Wenn Sie für einen Tag den Beruf wechseln könnten – welchen würden Sie wählen?** Schauspielerin. Einen schönen Samstagabend-Spielfilm zu drehen, der ans Herz geht, das würde mir total Spass machen.

9 **Wäre Ihr Leben ein Schlager – wie hiesse er?** «Ja zum Leben» – dieser Song auf meinem neuen Album beschreibt es eigentlich ganz gut. Und natürlich möchte ich dabei nie aufhören zu tanzen, zu lachen, zu leben.

Wettbewerb

Beantworten Sie unsere Wettbewerbsfrage und gewinnen Sie 5 x 2 Tickets für das Konzert von Beatrice Egli am 10. Oktober 2026 im Zürcher Hallenstadion im Wert von je Fr. 129.-



Kann ich gefrorenes Fleisch grillieren?

A

Kein Problem. Aber Achtung: Gefrorenes Fleisch muss mindestens doppelt so lang auf dem Grill liegen wie aufgetautes Fleisch.

B

Auf keinen Fall! Das Fleisch wird im ungünstigsten Fall aussen verkohlen, während es im Innern noch gefroren ist.

C

Es kommt darauf an. Wer indirekt grilliert, kann das Fleisch ohne weiteres direkt vom Tiefkühler auf den Grill legen.

So nehmen Sie teil:

Online bis zum 19. Juli 2026 direkt auf schweizerfleisch.ch/wettbewerb
Mehr Grillwissen gibts auf schweizerfleisch.ch/grillkunde



Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt sind alle natürlichen Personen mit Wohnsitz in der Schweiz, die mindestens 18 Jahre alt sind. Die Preise sind nicht übertragbar und eine Barauszahlung ist ausgeschlossen.



Meine Wahl.

Weitere Rezepte und Kochwissen auf schweizerfleisch.ch
Besuchen Sie uns auch auf Facebook, Instagram, TikTok und Pinterest!