

Bestes aus den Bergen

Gitzfleisch ist etwas Besonderes. Aber noch viel zu wenig bekannt, findet Bergbäuerin und Geissenzüchterin Ladina Löttscher aus dem bündnerischen Pany.

TEXT MARTINA TROTTMANN

FOTOS HEINER H. SCHMITT

Der Generationenhof der Löttschers liegt auf rund 1300 m ü. M. Der Schnee ist hier im Prättigau noch so hoch, dass die Geissen nicht auf die Weide können. Viel scheint es ihnen jedoch gar nicht auszumachen. Denn der grosszügige, 2016 erbaute Laufstall ist hell und bietet beste «Geissen-Wellness»: erhöhte Liegeflächen, ständiger Zugang zu frischem Bio-Bergwiesenheu, rotierende Massagebürste. «Wenn die Geissen sich das Fell an der Sonne wärmen möchten, gehen sie einfach auf ihre Terrasse mit Bergpanorama», schmunzelt Ladina Löttscher (38). Gemeinsam mit Ehemann Abraham (42) führt sie den Hof nach Richtlinien von Bio Suisse. Dabei erhalten die beiden tatkräftige Unterstützung von Abrahams Eltern, Mitarbeiter Arno (22), einer Teilzeithilfe, den vier Kindern Svenja (8), Alwin (12), Fabian (15) und Ilona (18) sowie Verwandten und Freunden.

Der Kreislauf der Natur

«Früher betrieben wir eine typische Milchwirtschaft mit Kühen», erzählt Ladina Löttscher. Mit dem Kauf des jahrelang gepachteten Hofes 2013 kam der Wunsch, Neues zu wagen. Abraham Löttscher hegte schon länger eine besondere Leidenschaft für Ziegen. Dem Paar war jedoch klar, dass Ziegenhaltung arbeitsintensiv und

→ Seite 37





Tochter Svenja hilft Mama Ladina beim Marinieren von Gitzi-Koteletts (Rezept-Link siehe S. 35).



Gitzi-Gigot mit Mascarpone-Polenta

Für 4 Personen

Aktive Zeit: **ca. 45 Min.**

Gesamtzeit: **ca. 4 Std. 45 Min.**

Das braucht's für 4 Personen:

- ½ Bund Rosmarin, Blätter gehackt
- ½ Bund Salbei, Blätter gehackt
- ½ Bund Thymian, Blätter gezupft
- 1 Bio-Zitrone, gewaschen, trocken getupft
- 1 dl Marsala
- 1 Gitzi-Gigot mit Knochen, ca. 850 g
- Pfeffer

- Salz, Pfeffer
- 30 g Bratbutter
- 4 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
- 6 Rüebli, geschält, fein gewürfelt
- 1 Lauch, in feinen Ringen
- ½ Knollensellerie, geschält, gewürfelt
- 1 Zwiebel, geschält, gewürfelt
- 30 g Rosinen
- 1 dl Marsala
- 3 dl Weisswein, trocken

- 1 Becher Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

Und so wirds gemacht

Marinade: Alle Kräuter vermischen, Zitronenschale dazu reiben, Zitronenfruchtfleisch herauslösen, in kleine Stücke schneiden, zu den Kräutern geben. 1 dl Marsala dazugeben, vermischen. Das Gigot pfeffern und mit der Kräutermischung einreiben. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 2 Std. marinieren.

Backen: Gigot aus der Marinade nehmen, salzen, pfeffern. Gigot in Bratbutter rundum anbraten, in einen Bräter geben. Gemüse und

Rosinen in derselben Pfanne ca. 5 Min. andünsten, auch in den Bräter geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C rund 1½ Std. garen. Nach 30 Min. Weisswein und Marsala begeben.

Servieren: Gigot aus dem Bräter nehmen, Knochen entfernen, aufschneiden. Crème fraîche unter das Gemüse ziehen, abschmecken. Mit Mascarpone-Polenta servieren.

Mascarpone-Polenta

Aktive Zeit: **10 Min.**

Gesamtzeit: **50 Min.**

Das braucht's für 4 Personen

- 7½ dl Bouillon
- 3 dl Milch
- 1 EL Butter
- 200 g Bramata-Polenta (z. B. aus dem Bündnerland)
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 g Mascarpone
- Salz, Pfeffer

Und so wirds gemacht

Polenta: Bouillon mit Milch und Butter in einer grossen Pfanne aufkochen, Polenta unter Rühren einstreuen, Rosmarinzwige begeben und bei kleiner Hitze ca. 40 Min. quellen lassen. Ab und zu umrühren.

Servieren: Rosmarinzwige entfernen, Mascarpone unterrühren, abschmecken. Vor dem Anrichten ca. 5 Min. ruhen lassen.

 [Rezepte für Gitzi-Koteletts mit Minzbutter und knuspriges Gitzi-Voressen online unter: www.coop.ch/gitzi](http://www.coop.ch/gitzi)

→ wirtschaftlich herausfordernd ist. Zwar werden Ziegenmilch und Produkte daraus als Alternative zu Kuhmilch immer beliebter. «Aber das Gitzfleisch ist eher etwas für Liebhaber. Man isst es höchstens zu Ostern oder Pfingsten», sagt die Bergbäuerin. «Doch damit eine Geiss Milch gibt, muss sie jedes Jahr ein bis zwei Gitzi zur Welt bringen. Das ist der natürliche Kreislauf.»

Mit Unterstützung von Coop können die Lötschers das Bio-Gitzfleisch nun gezielter vermarkten, einen angemessenen Preis erzielen und schliesslich vom steigenden Bedarf an Ziegenkäse profitieren. So tummeln sich mittlerweile 110 erwachsene Geissen der Rasse «Gemsfarbige Gebirgsziege» im Stall. Von Dezember bis Oktober gibt jede von ihnen täglich zwei bis drei Liter Milch, die in der Bio-Käserei in Pragg-Jenaz GR weiterverarbeitet wird.

Vom Stall in die Küche

Nun ist es für Ladina Lötscher Zeit, das Mittagessen vorzubereiten. Sie kocht gerne und viel: «Unser Tag beginnt um fünf Uhr morgens mit der Stallarbeit. Das braucht Kraft. Deshalb koche ich zu den Hauptmahlzeiten fast immer etwas Warmes.» Auch am Plantahof in Landquart GR, wo sie ihre Ausbildung zur Bäuerin abschloss, war Ernährung und Verpflegung ein wichtiges Thema. Heute nutzt sie zum Kochen vor allem, was der eigene Hof hergibt: nebst Milch und Fleisch auch Eier und Gemüse, «das ohne viel Zutun im Hochbeet und auf dem Mist wächst», wie sie verrät. Zeit ist auf dem Berg-Landwirtschaftsbetrieb ein wichtiger Faktor. Deshalb liebt sie die Gitzi-Rezepte aus dem Ofen. «Das Fleisch gart mit Gemüse und Kräutern vor sich hin und ich kann mich anderen Dingen widmen.»

Wie erklärt sie sich, dass das fettarme und geschmacklich milde Gitzfleisch nicht beliebter ist? «Es ist schlicht zu wenig bekannt, auch weil es bis anhin bei den Grossverteilern nur selten erhältlich war», sagt die Bergbäuerin. Das ändert sich nun. Bei Coop gibt es ab sofort Pakete mit Gigot, Koteletts und Vor-



Fotografieren im Laufstall:
Die neugierigen Geissen wollen zu Ladina Lötscher aufs Bild.

essen. «Das Gigot ist das Prachtstück», sagt Ladina Lötscher. Ein Festessen, das man auch anspruchsvollen Gästen servieren könne (Rezept Seite 35). Die Koteletts seien sehr vielseitig. «Je nach Marinade schmecken sie immer wieder anders», sagt sie und gibt gleich noch einen Tipp: «Ich backe Koteletts und als Beilage Kartoffelspalten gleichzeitig im Ofen auf zwei Blechen.» Am beliebtesten ist bei Lötschers jedoch das Voressen, mit Sauce oder knusprig gebacken, serviert mit Spätzli oder Polenta (Rezepte online). «Für uns ist Gitzi eine Delikatesse», bringt es Ladina Lötscher auf den Punkt und findet Bestätigung im beherzten Zugreifen ihrer hungrigen Tischgäste. ●

PILOTPROJEKT PRO-MONTAGNA-GITZFLEISCH

Coop bietet in Zusammenarbeit mit der Coop Patenschaft für Berggebiete, elf Schweizer Bio-Bergbauernbetrieben, der Landwirtschaftlichen Betriebsschule Plantahof und einer Bündner Metzgerei Bio-Gitzfleisch an. Das Projekt, das vom Coop Fonds für Nachhaltigkeit finanziert wird, ermöglicht es erstmals, eine Wertschöpfungskette aufzubauen. Die rund 3,5 kg schweren Pakete beinhalten ein halbes Gitzi, können nur online bestellt werden und sind je nach Verfügbarkeit erhältlich. Der Preis liegt bei Fr. 49.50/kg. Für jedes verkaufte Kilogramm Fleisch fliesst Fr. 1.– via Coop Patenschaft für Berggebiete direkt an weitere Projekte im Berggebiet.

 Infos und Fleisch-Bestellung unter:
www.coop.ch/gitzi