



VERWANG HOF

Bio Galloway Rindfleisch aus dem Attergau



LIEFERTERMINE 2024 – IMMER MITTWOCHS:

12. März — 09. April — 11. Juni — 10. Sept. — 12. Nov. — 10. Dez.

BESTELLUNG: NINA METTERNICH — MOBIL: +43 664 493 55 42



VERWANGHOF 2025 – DARF ICH VORSTELLEN:

Unser Verwanghof am Attersee wird bereits seit den späten 70er Jahren mit einer kurzen Unterbrechung biologisch bewirtschaftet. 2007 übernahm ich die Galloway-Herde, von der einige Mutterkühe bis heute bei uns sind, manche bereits pensioniert.

Die Herde ist ganzjährig in freier Bewegung auf den steilen, kräuterreichen Weiden, im Winter im offenen Stall gut geschützt und mit trockenen Liegeflächen.

Kommt eine neue Ladung auf ihr Strohbett, toben die Jungrinder so wild darin herum, dass wir es kaum mehr verteilen müssen.

Zwischen Christi Himmelfahrt (Mai) und Leonhardi (November) zieht das Vieh glücklich um den Hof durch die ‚Salzkammergut-Prärie‘, wo sie – und das ist uns besonders wichtig – ihr ausgeprägtes soziales Verhalten bestens ausleben können.



Unser Stier Antonio wird langsam zu beliebt für meine zarten Damen und wir suchen einen würdigen Nachfolger. Zu Weihnachten starb meine alte Freundin Mercedes (19) und hinterließ uns Nazaré. Der kleine Stier wird nun vom Dreamteam – Mariella, Jimi, Ida, Babsi und Emilia mit – der Flasche aufgezogen. Er wachst und freut sich des Lebens, besonders wenn er auf Besuch bei seinen Verwandten vor Freude nass-geschleckt wird. Bald ist er stark genug, ganz dort zu bleiben.

Jimi ist als neuer Cowboy eingesprungen, nachdem Walter Schulterprobleme hat.

Meine schlimmsten Kühe Diva und Nympe sind nun die Herdenältesten – beruhigend, dass sie jetzt weniger Schabernack machen und die Herdechecks zum Entwurmen und Blauzungen-Impfen diesmal gesittet abliefern. Im Sommer liebe ich es, den sozialen

Zusammenhalt der Kühe zu beobachten. Eine „Kinder-gartentante“ passt auf die Kleinen auf, während die anderen in Ruhe fressen. Die „Jugendlichen“ hängen miteinander ab, springen herum und messen ihre Kräfte. Gibt es ein Problem, wird laut mühend Alarm geschlagen.

Ich bin so froh darüber, dass wir mit unserer Art der Kuhhaltung das **Klima positiv beeinflussen**. Klar stoßen auch meine Rinder Methangas aus, aber durch die extensive Haltung ohne Getreide-Zufutter (Getreideproduktion setzt sehr viel Lachgas frei) und durch das Weiden der Tiere, wird sehr viel CO₂ im Boden gespeichert. Bei der Photosynthese nimmt das Gras CO₂ auf und lagert es in der Graswurzel. Die Kuh frisst es, die Wurzel stirbt ab und speichert so das CO₂ im Humus im Boden. Dieser Kreislauf wiederholt sich 3 x im Jahr – effektiver als ein ausgewachsener Wald.

ABER NUN ZUM FLEISCH: WARUM IST UNSER GALLOWAY-FLEISCH SO GUT?

Das Spezielle am Galloway Rind ist, dass es so viel kleiner ist, als das hier typische Fleckvieh. Die Tiere werden nicht mit Getreide gemästet und dürfen auf unseren Naturschutzflächen langsam wachsen. Dadurch sind die Fasern kürzer und das **Fett ist intramuskulär eingelagert**, anstatt obenauf zu liegen.

Wir schlachten zweijährige, voll ausgereifte Milchkalbinnen und -ochsen. Den Effekt sieht man am Resultat: Galloway-Fleisch ist **besonders zart und saftig**, ausgewogen **marmoriert** und gleichzeitig sehr **aromatisch**. Es ist besonders reich an Eiweiß, Mineralstoffen und speziell Vitamin B.

Der Gesamtfettgehalt beträgt nur 3,5 %, davon sind 98 % ungesättigte Omega 3 Fettsäuren.

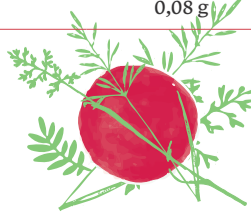
Durch den tollen Einsatz der Dorfer Metzgergenossenschaft schlachten wir fast **stressfrei** und verwerten das gesamte Tier. Ein weiteres Geheimnis unserer Qualität ist die **3-wöchige Reifung**, in der das Fleisch zart und mürbe wird. Viele meiner Kunden loben, dass es beim Kochen kaum reduziert oder zerfällt.

Gutes Gelingen und viel Genuß!

Wichtig: Nach der Lieferung kann das **vakuumierte und beschriftete** Fleisch noch mindestens 10 Tage verpackt im Kühlschrank oder 8 Monate im Tiefkühler bleiben.

Das Fleisch sollte 1h vor dem Kochen aus der Verpackung genommen werden um zu atmen und die Reifungsgase auszulüften.

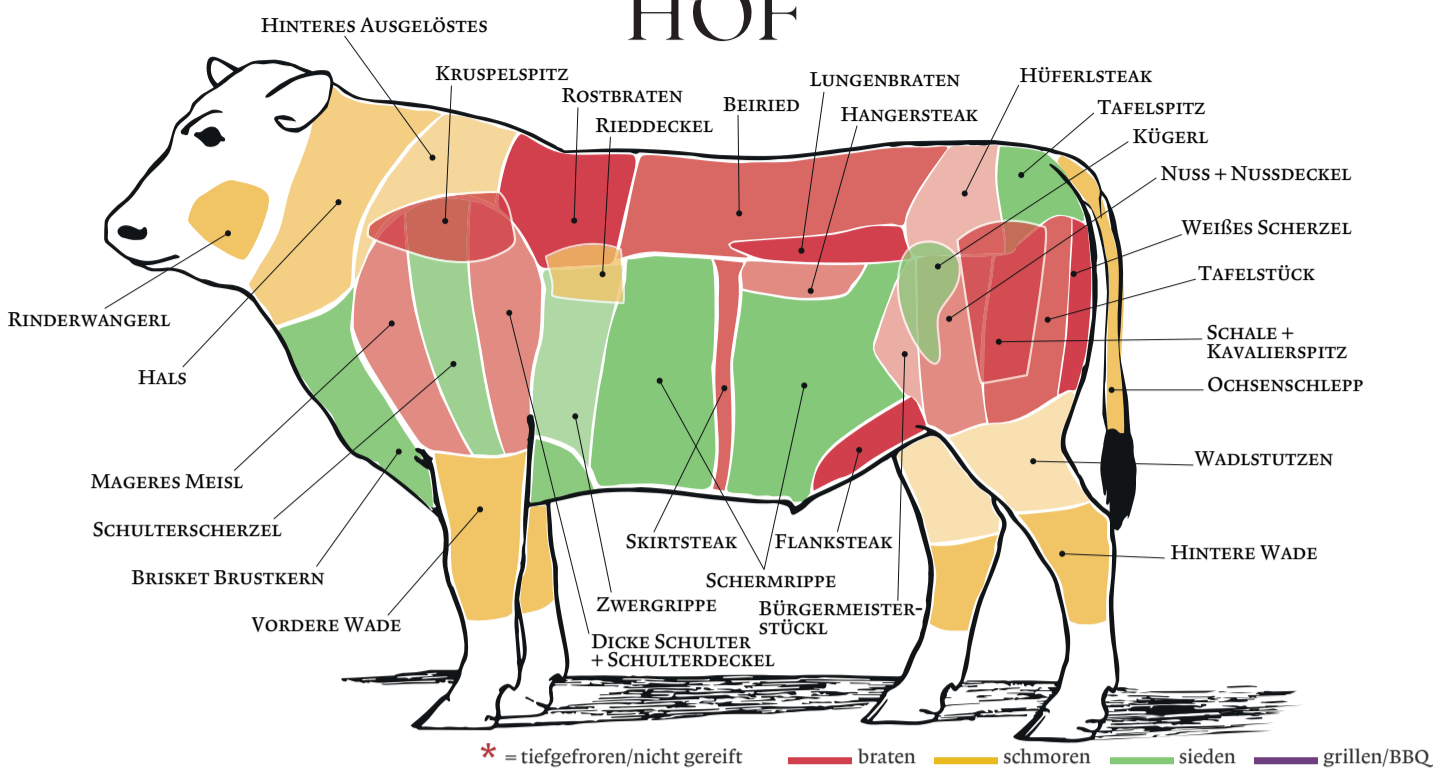
	FETT /100 g	CHOLESTERIN /100 g	PROTEIN / 100 g
BIO-GALLOWAY	3,5 g	0,04 g	20,7 g
ANDERES RINDFLEISCH	5,6 g	0,06 g	18,6 g
SCHWEIN	22,4 g	0,08 g	16,9 g



WWW.VERWANGHOF.COM

gedruckt auf 100% Altpapier, umweltfreundlich hergestellt

VERWANG HOF



* = tiefgefroren/nicht gereift ■ braten ■ schmoren ■ sieden ■ grillen/BBQ

KLASSISCHE BRATSTÜCKE:

		VERWENDUNG	PREIS/KG EUR
LUNGENBRATEN <i>Filet mignon – Tenderloin – Lomo</i>	Edelstes Fleischteil mager, feinfaserig, mürb und saftig	kurz braten für Steaks, im Ganzen braten	83,00
BEIRIED <i>Sirloin – Roastbeef – Entrecôte</i>	Sehr zartes, leicht marmoriertes Fleisch	kurz braten als Steak, braten im Ganzen	55,00
ROSTBRATEN <i>Rumpsteak – Ribeye Steak</i>	Hervorragend marmoriert, zart, aromatisch	Zwiebelrostbraten, Braten, kurzbraten	53,00
HÜFERLSTEAK <i>Hüferscherz – Stummel – Knöpfel</i>	schön marmoriert, saftig, mager	ausgezeichnete Hüftsteaks, Tatar	45,00
MAGERES MEISL <i>Falsches Filet</i>	kompakt, zartfaserig	braten im Ganzen, sieden, schmoren, kurz braten	34,00
BÜRGERMEISTERSTÜCKEL <i>Hüferschwanz</i>	fein durchzogen, außen leichte Fettschicht	Hervorragendes Siede- und Schmorfleisch, kleiner Braten	33,00
FLANKSTEAK <i>Bavette</i>	dünn, langfaserig und mager	grillen, mariniert kurzbraten, Rollbraten, intensiver Geschmack	35,00
KÜGERL <i>Hüftzapfen</i>	schön marmoriert	Steak, Tatar	33,00
DICKE SCHULTER	Bindegewebe ist gut erkennbar, saftig, fest	braten im Ganzen, Geschnetzeltes, Schnitzel, sieden	31,00
TAFELSTÜCK	Weniger Fett als Tafelspitz, lockere Struktur	Sieden, für Rouladen, Schnitzel	31,00
SCHALE <i>schwarzes Scherz – Gschütztzes</i>	Fettarm, würzig, saftig, kurzfaserig	sehr gutes Schnitzelfleisch, Stirfry	31,00
NUSS <i>(rund oder flach)</i>	kompakt, zart, aromatisch, fettreduziert	Braten im Ganzen, Schnitzel, Geschnetzeltes, Ragout, sieden, Fondue	29,00
WEIßES SCHERZEL	kompakt, fettarm, gut portionierbar	Gespickter Braten, Vitello tonnato, Geschnetzeltes, Schnitzel	28,00
HANGERSTEAK* <i>Onglet – Nierenzapfen</i>	zartestes Fleisch, fein faserig, aromatisch	kurz braten als Steak, kleiner Braten	23,00
SKIRTSTEAK* <i>Zwerchfell</i>	dünn, faserig	Stirfry	23,00
KAVALIERSSPITZ <i>Schalendeckel</i>	Fettarm, würzig	köstlich auch für Eintöpfe oder Stirfry	23,00

KLASSISCHES SCHMORFLEISCH:

HINTERES AUSGELÖSTES <i>Gab</i>	mit Bindegewebe durchzogen, zart, aromatisch, saftig	perfektes Schmorfleisch, als Braten, grillen	34,00
RINDERWANGERL* <i>Backerl</i>	sehr zart	gebraten mit Portweinsauce, langsam geschmort	34,00
WADLSTUTZEN <i>Wadschunken</i>	mit weniger Sehnen, kompakt, mürbe	Allerschönstes Gulaschfleisch, Schmorbraten	28,00
NUSSDECKEL	Besonders zarter Teil	schönstes Fleisch für Ragout, Stirfry, sieden	24,00
OCHSENSCHLEPP*	saftig, hoher Knochenanteil, sukkulent, feinfaserig geschmacksstark	Für den Liebhaber das Beste	20,00
HINTERE WADE <i>Bratzel</i>	durchzogen	Klassisches Gulaschfleisch	23,00
SCHULTERDECKEL	Bindegewebe ist gut erkennbar	Geschnetzeltes, Ragout, Wiener Suppentopf	23,00
HALS	Durchwachsen, zart, nicht sehr fett	Gulasch, Faschiertes, Schmorbraten	23,00
VORDERE WADE <i>Bugscherz</i>	sehnenreich, benötigt eine ausreichend lange Garzeit	Saftiges Gulasch	22,00

KLASSISCHES SIEDEFLEISCH:

TAFELSPITZ <i>Picanha</i>	zarte, lockere Struktur, auf einer Seite mit schmackhafter Fettabdeckung	klassisches, leicht aufquellendes Siedefleisch, Churrasco-Grill	40,00
SCHULTERSCHERZEL <i>Federl</i>	sehr aromatisch, zart, von einer Sehne durchzogen	exzellentes Siedefleisch, Boeuf Stroganoff, Braten im Ganzen	40,00
KRUSPELSPITZ	mit Bindegewebe durchzogen, grobfaserig	Schmoren, saftiges, gut aufquellendes Siedefleisch, Gulasch	23,00
RIEDDECKEL	Leichte Fettabdeckung	Ähnlich wie der Tafelspitz, nur viel kleiner	22,00
BRISKET <i>Brustkern</i>	kernig, gut durchwachsen, teilweise sehr fett	ideal zum Smoken und Grillen, bleibt beim Garen schön saftig, für aromatische Suppen und Eintöpfe	23,00
SCHERM RIPPE + ZWERGRIPE <i>Beinflisch ohne Knochen</i>	hoher Fettanteil	Ausgezeichnete Grundlage für eine kräftige Rindsuppe, grillen	16,00

• MISCHPAKET	5 bis 10 kg		(Preis pro kg)	20,00
• MISCHPAKET	ab 10 kg und mehr		(Preis pro kg)	18,00
• FASCHIERTES		20,00	INNEREIEN * Beuschl, Niere, Leber, Milz, Herz	8,00
• SCHNITZEL		33,00	ZUNGE *	11,00
• GULASCH	gewürfelt geschnitten	26,00	KNOCHEN *	1,00
BEEF TARTAR		48,00	HUNDEFUTTER faschierte Abschnitzel	5,00

BESTELLUNGEN & KONTAKT:

NINA METTERNICH
+43 664 493 55 42

Wildenhag 5, 4881 Straß im Attergau
WWW.VERWANGHOF.AT



LIEFERTERMINE 2025 – IMMER MITTWOCHS:

12. März — 09. April — 11. Juni — 10. Sept. — 12. Nov. — 10. Dez.