

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser

Das Leben an sich hat mich auf weiten Umwegen zur Kulinarik geführt. Die Kultur wurde erst mein Arbeitsfeld. Die Literatur, das Theater, die Musik, die bildenden Künste ... vor allem aber: Die Menschen, die sich damit nicht nur ihr Leben, sondern auch ihr Selbstverständnis verdienen. Was aber nicht verhindern konnte, dass ich mich eines Tages in der elterlichen Metzgerei wiederfand. So lernte ich endgültig Lebensrealität kennen, die Unberechenbarkeit von Lebenswegen. Geblieben ist ein unverrückbarer Respekt vor dem Können meiner Eltern, der souveränen Art, wie sie mit den schwierigen Themen ihres Gewerbes umgingen. So wurden die beiden Medien-Departemente «Kultur und Küche» mein Betätigungsfeld. Daraus erwuchs sogar eine Art Karriere. Vor allem aber verschafften mir diese beiden Kreise eine gute Distanz zum jeweilig anderen. Ich nehme Kultur ernst. Ich nehme Küche ernst. Aber, bei aller Seriosität, bitte nicht allzu sehr! Beides ist, verbissen betrieben, eine ziemlich lächerliche Angelegenheit. Beide gehören im Übrigen sowieso viel näher zusammen, als es das Auge auf den ersten Blick wahrhaben möchte.

Gerade durch die Welt der Kultur begann ich die Geschichte des Fleisches auf ganz andere Weise zu erkennen, zu erfahren und zu schätzen. Fleisch ist nicht nur Genuss. Es ist Ernährung auf höchstem Niveau. Nicht nur von seinen Inhalten her, sondern auch in der Art und Weise, wie es sich uns im Laufe der Jahrtausende präsentiert. Man kann es wenden und drehen wie man will, die Wahrheit ist: Fleisch war und ist für unser menschliches Fortkommen überaus wichtig. Heute allerdings nur dann, wenn wir ein paar grundlegende Dinge begreifen, dafür nicht nur Verantwortung übernehmen, sondern dafür auch aktiv eintreten.

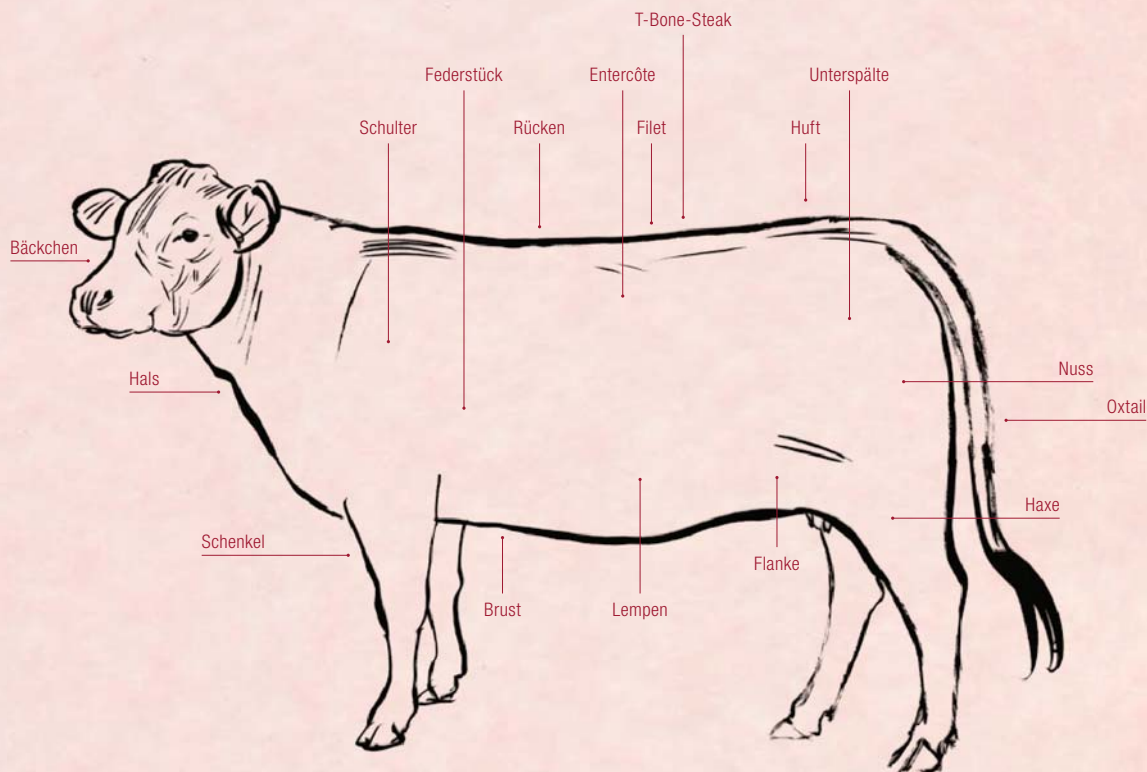
Da ist etwa der Respekt vor dem Tier. Die Achtung vor dem Leben im Allgemeinen und vor jenem des Tieres im Besonderen muss uns jedoch imperativ einen sehr sorgsamsten Umgang mit diesen Lebewesen lehren. Aber auch: Wir alle sollten uns ein paar Gedanken darüber machen, weshalb aus einem «Geschenk Gottes», wie unsere Vor-Vorfahren das Fleisch nannten, ein Produkt werden konnte, das ins Kreuzfeuer ethischer Kritik geriet. Dabei führt uns kein Weg an den Tatsachen vorbei: Es gibt keine Nahrungsmittelproduktion in dieser Welt, die nicht irgendeinen Lebenskreis von Tieren tangiert und damit diese selbst schädigt. Welcher Mensch kann heutzutage von seinen Mitmenschen Massnahmen zur Rettung unserer Umwelt fordern, ohne sich zuvor selbst zu beschränken? Wann werden wir uns nicht mehr nach der neuesten Ess- oder Diätmode richten, sondern nach den zwingenden Forderungen unseres Körpers und jenen der Umwelt?

Ich habe mir deshalb vorgenommen, Sie in diesem Buch nicht nur auf eine Reise zu jenen Menschen zu bitten, die mit grossem Einsatz und noch viel grösserer Ernsthaftigkeit unser Fleisch produzieren und verarbeiten. Es sollte auch eine Reise sein, die genauso mit ungewöhnlichen, wie auch mit Alltagsrezepten illustriert sein würde. Die volle Bandbreite Kulinarik soll Sie treffen! Einfach, komplex, günstig und manchmal auch teurer. Immer mit dem Begriff «Nachhaltigkeit» verbunden. Keine statistischen Tabellen, kein Zahlenschwungel, sondern eine Anleitung zu mehr Wissen, Verständnis, Können, rund um Fleisch und – natürlich – mehr kulinarischem Genuss. Ich freue mich und danke Ihnen, dass Sie mich dabei und dahin begleiten.



RIND

Es erstaunt immer wieder, dass unser «Hausrind» vom gewaltigen Urauerochsen abstammen soll. Und trotzdem ist es so. Fast unzählige Einkreuzungen haben genauso viele Unterarten geboren.



BÄCKCHEN Wird am besten geschmort. Sanft und lange in einer reduzierten Weinsauce zur perfekter Köstlichkeit gegart.

HALS Er eignet sich für mageres, saftiges Siedfleisch und Ragout.

LAFFE / SCHULTER Die ganze Rinderschulter, die ausgebeint Schulterfilet und Schulterspitz freigibt. Teilstücke, die sich als Ganzes für einen herrlichen Schmorbraten eignen. In 6 bis 7 cm grosse Würfel geschnitten die Basis für ein grossartiges Voressen.

SCHULTERFILET Auf dem Grill in circa 50 Minuten und anschliessend 10 Minuten Ruhezeit gelingt es ganz wunderbar. Oder sanft im Bratofen geschmort, weil es auch so fabelhaft schmeckt.

SCHULTERSPITZ Geschmort in einer kräftigen Sauce. Gesotten wie ein Tafelspitz und deshalb von den Wiener Juden mit dem Namen «Kavalierspitz» benannt.

FEDERSTÜCK Dieses Stück zwischen Rücken und Brust wird als Siedfleisch verwendet.

HOHRÜCKENSTEAK



FRAGEN & ANTWORTEN

Welcher Anteil des Rindfleisches auf dem Schweizer Markt stammt aus dem Inland? 81%

Woher stammt der Rest des Rindfleisches auf dem Markt? Es handelt sich dabei um einen Anteil von Edelstücken wie Nierstücken, also Entrecôtes, Filets und Huft. Sie stammen aus: Südamerika (Brasilien, Argentinien), Grossbritannien (Schottland), Nordamerika (USA). Damit die Nachfrage nach Verarbeitungsfleisch gesichert ist, werden Kühe in Hälften vor allem aus Deutschland und Österreich importiert.

Womit werden die Rinder in der Schweiz gemästet? Mit Gras in frischer Form oder als Silo, dann Heu, Grasmehl und Mais (frisch oder Silo) sowie Kraftfutter (verschiedene Mehle und Eiweissstoffe).

Welches ist das Schlachalter von Schweizer Rindern? Schweizer Rinder werden zwischen 10 und 24 Monaten geschlachtet.

Welchen Klassifizierungskriterien unterliegt dieses Fleisch? Diese finden nach den Normen des CH-Tax-Klassifizierungssystems statt. Es wird als einziges Klassifizierungssystem der Welt auf den lebendigen wie den toten Tierkörper angewandt.

Was sind dabei die Qualitätsparameter? Dabei wird die Fleischigkeit subjektiv beurteilt, und zwar in 9 verschiedenen Fleischigkeitsklassen. Auch der sogenannte Ausmastgrad mit der Sichtbarkeit des Fettes wird dabei in 5 Stufen eingeteilt. Dies ergibt die Basis, auf der die Preisbildung beruht.

Wie lauten die korrekten Bezeichnungen des Rindes, je nach Alter? Bis circa 150 Tage ist es ein Kalb (laut Statistik 140 bis 170 Tage). In Europa wird das Jungtier bis zum Alter von 8 Monaten als Kalb bezeichnet. Ein Rind behält seine Kategorienbezeichnung ab 8 bis 18 Monaten. Wirft ein weibliches Rind ein erstes Kalb, wird es zur Kuh.

Die häufigsten Rinder-Fleischrassen der Schweiz: Limousin / Simmental / Braunvieh / Swiss Fleckvieh / Angus / Charolais

GUT ZU WISSEN

85 % der in der Schweiz verfütterten Futtermittel stammen aus einheimischer Produktion.

Importierte Futtermittel sind vor allem Getreide aus Europa und Soja (grösstenteils aus Brasilien, jedoch zu 99 % aus zertifizierter, nachhaltiger Produktion).

«Fast 92 % der Futtermittel für die Kühe und Rinder stammen aus dem Inland, denn die Schweiz ist ein Grasland. Die Wiederkäuer verwandeln das Gras – der Mensch kann dieses nicht selber nutzen – in wertvolle Nahrungsmittel wie Milch, Käse und Fleisch.»

82 % aller Rinder und Kühe haben regelmässig Auslauf ins Freie (RAUS).

GRILLIERTE SHORT RIBS

Für 4 Personen

Amerikanischer geht es nicht: Short Ribs. Kugelgrill, Barbecuesauce und Cole Slaw. Das ist der Mittelwesten der USA und inzwischen die ganze grosse Grillwelt. Auch hier werden nicht nur die allerersten Fleischstücke verwendet. Das im Generellen nicht geliebte Federstück soll es diesmal sein. In meiner Familie hat man damit Siedfleisch gekocht. Neben Brust und Schulterspitze eine eher exotische Wahl. Und doch. Saftiger, schlotziger, aromatischer kann kein Siedfleisch sein! Die Kronenhalle hatte zu Zeiten des legendären Gustav Zumsteg dieses Stück stets im Angebot ihres Bollito Misto. Das allerdings auch mit St. Galler Spezialschüblig und Fleischkäse aufzuwarten pflegte. Es war der Wunsch des Patrons. Und was er sich wünschte, war Befehl. Der Küchenchef benannte denn auch das Bollito Misto mit dem Zusatz «Kronenhalle». Ich empfahl das gekochte Federstück einem Freund aus dem Filmbusiness. Eine Fehlempfehlung, weil der Mann weder die Saftigkeit noch den Geschmack des Fleisches erkannte, bloss den Knochen und das markige Fett. Okay. Knochen kann man nicht essen. Und das Fett schnitt er weg. Schade.

ZUTATEN

- 1,3 kg Federstück mit Knochen (ohne Knochen 1 kg)
- 4 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 EL Ingwer, geschält, gerieben
- 2 EL brauner Zucker
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- etwas Fleur de Sel

Kabissalat (Cole Slaw)

- 1 Kabis, in feinen Streifen
- 1 grosses Rüebli, in feinen Streifen
- 1 Zwiebel, in feinen Streifen
- 100 g Mayonnaise
- 100 g saurer Halbbraten
- 40 ml Weissweinessig
- 1 Zitrone, Saft und Schale
- 20 g Ketchup
- Salz, Pfeffer und etwas Zucker

BBQ-Sauce

- 200 g Rindfleischabschnitte, roh
- 50 g geräucherter Speck
- 40 g Butterfett
- 1 Zwiebel, in kleinen Würfeln
- 1 Stangensellerie, klein geschnitten
- 2 dl dickflüssige, nicht allzu rauchige BBQ-Sauce (aus dem Supermarkt)
- 1 Tomate, in Würfeln
- 1 dl Rotwein
- 1 dl Weisswein
- 1,2 l Kalbsfond
- etwas Thymian, Rosmarin und 2–3 Lorbeerblätter
- 1 TL geschroteter schwarzer Pfeffer
- 1 Orange, Schale und Saft
- 1 Zitrone, Schale
- etwas Rotweinessig und wenig Rauchöl (Delikatessengeschäft)
- einige kalte Butterwürfel

VORBEREITUNG

Das Federstück rundherum mit Öl bestreichen und dann mit Knoblauch, Ingwer, Zucker, Pfeffer und Paprika einreiben. Am besten eingeschlagen in Folie, in einem Plastiksack oder einem passenden Geschirr über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Fleisch ca. eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

FORTSETZUNG >



GESCHNETZELTES, FAST NACH ZÜRCHER ART

für 4 Personen

Ein weltberühmtes Gericht das als urschweizerisch gilt und es – in seinem Ursprung – auch ist. Es sollen Zürcher Metzger gewesen sein, die es aus Kalbfleisch entwickelten. Und auch Nierchenscheiben untermischten. Wenn man weiss, dass Innereien traditionell dem Berufsstand der Metzger reserviert waren, könnte die Geschichte irritiert, ist die Beigabe von Weisswein. Im späten Mittelalter – und von diesen Zeiten sprechen wir – eine wohl ziemlich rare Küchenzutat. Aber Zwiebel, Butter, Rahm, ab und zu Pilzchen ... wieso nicht? Inzwischen hat das Gericht tatsächlich die klassische Küchenwelt erobert. Und wie es so geht, wird das Gericht heutzutage aus Schweinigem, Geflügel und wohl bald auch aus Fisch geköchelt. Was nie so gut schmeckt, wie das Urgericht. Und das «Geschnetzelte vom Kaiserstock» ist es fast ...

ZUTATEN

- 400 g Kalbfleisch von der Huft
- 200 g Kalbsnieren
- ½ EL Butter (1)
- ½ EL Weissmehl
- Salz und weisser Pfeffer aus der Mühle
- 40 g Schalottenwürfelchen
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL frische Butter (2)

Sauce

- 1 dl Weisswein (1)
- 1 TL Butter (3)
- 80 g Champignons
- frischer Zitronensaft
- 0,5 dl Weisswein (2)
- 0,5 dl heller Kalbsfond oder Bouillon
- 0,5 dl Rahm

ZUBEREITUNG

1 | Die Butter (1) mit dem Mehl innig verkneten und an die Kühle stellen (Roux).

2 | Kalbfleisch und Nierli in kleine Flecken von 2–3 mm Dicke schneiden. Würzen und mit den fein geschnittenen Schalotten mischen.

3 | Das Erdnussöl heiss werden lassen, die Butter (2) darin zum Aufschäumen bringen und das Fleisch in kleinen Portionen anbraten. Herausnehmen und reservieren, bis alles Fleisch angebraten ist. Locker mit wenig Alufolie bedecken.

4 | Den Bratsatz in der heissen Pfanne mit dem Weisswein (1) ablöschen. Diesen fast gänzlich reduzieren.

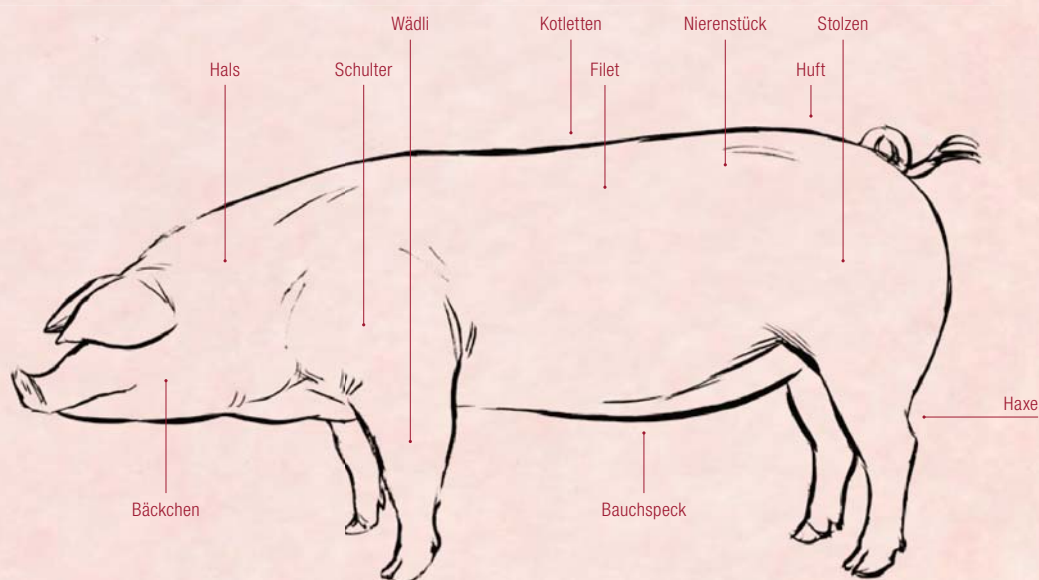
5 | Butter (3) in der Pfanne aufschäumen lassen, die gesäuberten und in 2 mm dicke Scheiben geschnittenen Champignons darin anziehen. Mit einigen Spritzern Zitronensaft und dem Weisswein (2) ablöschen. Alles wiederum fast gänzlich einkochen.

6 | Mit dem Kalbsfond (oder Bouillon) ablöschen. Den Rahm zugeben und, wenn alles aufköchelt, den kalten Roux zugeben und unter Rühren mit einem Holzlöffel auflösen. Wenn die Sauce leicht bindet, kräftig abschmecken und das Fleisch zugeben. Warm halten. Auf keinen Fall soll das Gericht noch einmal kochen!



SCHWEIN

Das Hausschwein stammt aus der gleichen Familie wie das Wildschwein. Vor gut 200 Jahren wurde das damalige europäische Schwein in England mit Borstentieren aus China gekreuzt. So entstand unser heutiges Hausschwein. Es wächst fleischiger heran und liefert zarteres Fleisch als seine Vorfahren.



ÖHRLI / SCHNÖRRLI / WÄDLI / SCHWÄNZLI

Eingesalzen kommen diese Fleischstücke als Gnagi heiss gekocht in Ihrer Metzgerei in den Verkauf. Gekocht und kalt in Stücke geschnitten, bereichern sie ins Kalbsbrät gemischt den Aufschnitt, etwa als Presskopf. Als Schwartenmagen, im Weisswein-Sulz eingepackt, entzücken sie die Gäste beim Sommer-Picknick oder die Frauen und Männer der Jassrunde.

BÄCKCHEN Was Kalbs- und Rindsbäggli können, kann das Schweinsbäggli auch: Als geschmorte Köstlichkeit kommt es dann auf den Tisch.

LAFFE / SCHULTER Perfekter Ausgangspunkt eines Schweinebratens oder eines köstlich sossigen, braunen Voressens, eines Ragouts oder Gulaschs. Eingesalzen und

mild geräuchert kommt es als Schüfeli mit oder ohne Knochen in den Verkauf. Ganz wichtig: Geräuchertes immer selbst kochen. Es gart zarter und schmeckt aromatisch raffiniert. Und aus dem Sud wird die beste aller Bündner Gerstensuppen.

WÄDLI Etwas grösser geschnitten kommt das nicht eingesalzene Wädli, auf dem Grill knusprig gebraten, als «Schweinshaxe» in bayerischen Brauhäusern ins Angebot. Kleinere und etwas zähere Haxen kommen vom Vorderteil des Schweins. Grosse und saftigere Haxen stammen vom hinteren Teil.

BAUCHSPECK Für uns alle kurz «Speck». Als «grüner Speck» wird der unbehandelte Rückenspeck des Schweinchens bezeichnet. Er kommt in Italien lange eingesalzen als Lardo in den Verkauf und ist inzwischen

selbst in Luxus-Restaurants grosse Mode. Wir sprechen jedoch vom grünen Bauchspeck, der ungesalzen heutzutage wie ein Braten gegart und geknuspert wird. Vor allem die chinesische Küche tut dies als rotgekochter oder mit Honig glasierter Schweinebauch seit Jahrtausenden. Als ungeräucherter Salzspeck wird er gekocht und liegt bei der Berner Platte mit auf dem Sauerkraut und den Bohnen.

Als gesalzener und geräucherter Speck wird er gekocht. Als mild gesalzener und geräucherter Speck wird er ohne harte Schwarte, 1 mm dünn geschnitten, zu Frühstückspeck. Dieser – so will es die englische Küche – wird gebraten zu Rührei oder Spiegelei zum Frühstück gegessen. Als Speckwürfelchen bereichert gebratener Speck genauso Chabis-Salat wie Sauerkraut oder eine Quiche.

HALS Mit Trockenzwetschgen gespickt, braten ihn die Schweden als Ganzes. Wir Schweizer braten das grosse und saftige Stück ohne Zwetschgen und es schmeckt auch so wunderbar. Als dicke Tranchen landet Schweinshals auf dem Grill und brätelt dort zu unübertroffenem Geschmack, Knusprigkeit und Saftigkeit. Marinade ist dazu nicht einmal nötig. Gerollt kommt er als saftiger Schweinshalsbraten auf den Tisch. Gesalzen und geräuchert ergibt sich daraus ein fabelhaftes Stück Fleisch, das gekocht zu Sauerkraut aufgetragen wird.

KOTELETTEN Ein Schweinskotelett ist zu Recht für viele Menschen der Inbegriff von Köstlichkeit. Weil es am Knochen gebraten wird, sollte es etwas sanfter als normal, dafür etwas länger als gewohnt, gebrätelt oder gegrillt werden. Und: Das Nachziehen entfällt auch hier auf gar keinen Fall.

CARRÉ Ausgebeint ein flaches, langes Stück Schwein, von einer mehr oder weniger dünnen Schicht Fett bedeckt. Diese sollten Sie auf gar keinen Fall vom sonst recht mageren

Stück schneiden. Es hält den Braten saftig und schmeckt geknuspert einzigartig gut. Auch als einfaches oder doppeltes Steak ein perfektes Stück Schwein.

NIERSTÜCK Köstlich kurzfasrig und mit einer kleinen Fettschicht bedeckt schmeckt es als Steak oder als Braten richtig gut.

SCHWEINSFILET Gesucht, und zu Recht ein kostbares Stück Schwein. Zart und saftig gegart am Stück. Aussen knusprig, innen zart. Was will man mehr?

BRUST / SPARERIBS Sie liefert den gesalzenen und geräucherten oder luftgetrockneten Speck sowie Voressen, Hackfleisch und Braten (gefüllt und gerollt). Als Costine lieben unsere südlichen Nachbarn Spareribs mit viel Fleisch in schlotzigem Sugo, als Sweet-and-sour-Spareribs kommen sie vom Grill. Für alle, die gerne beim Essen ihre Finger zu Hilfe nehmen.

HUFT Ein zartes Stück Schwein, das vor allem als Steak wunderbare Resultate zeitigt. Zu Streifen und in 2-mm-Scheibchen geschnitten, dann scharf angebraten, wird daraus das perfekte Geschnetzelte. Mit Pilzen, mit Rahmsauce oder auch ohne. Einfach so.

STOTZEN Er liefert eine der grössten Delikatessen: den Beinschinken. Aufgeteilt ergibt er das Eckstück (Bäggli), die Nuss und die Unterspälte. Das Eckstück (Bäggli) ergibt die perfekte Ausgangslage für ein paniertes Plätzli, ein Wiener Schnitzel oder auch «nur» ein Rahmschnitzeli. Die Nuss wird zum ebenfalls berühmten Nusschinkli geräuchert, ist aber auch für Braten, Plätzli und Fleischfondue beliebt. Die Unterspälte eignet sich vor allem für Geschnetzeltes.

HAXE Richtig weichgekocht ist die Haxe fast so gut wie die berühmten Ossibuchi. Und die Wädli werden gesalzen und gekocht zu geschmackvollen «Gnagi».





DREIERLEI VOM POULET AM SPIESSCHEN

Für 4 Personen

«Nose to Tail» vom Poulet ist nicht so einfach, weil das Fleisch von der Brust so anders gewachsen ist als jenes von den Schenkeln. Die grosse Küche aber kennt Mittel und Wege, aus beidem echte Köstlichkeiten zu zaubern. Nach sorgfältiger Vorbereitung liegen beide Fleischarten auf dem Grill – aber unterschiedlich gewürzt und unterschiedlich lange. Genau richtig für die warmen Tage, wenn die Genüsse gerne etwas handfester sein dürfen.

ZUTATEN

- 1 Poulet à 1,4 kg (z. B. Maispoulet aus dem Rheintal)
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 8 Tranchen Räucherspeck, dünn geschnitten
- 400 g neue Kartoffelchen
- 80 g Kefen
- 20 g Taggiasca-Oliven
- 80 g Weisswein
- 30 g weisser oder schwarzer Sesam
- 60 g Sauce tartare
- 10 g Sambal Oelek
- 20 g Öl, mit Ingwer und Zitronengras parfümiert

Marinade Schenkel und Flügelchen

- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 30 g Olivenöl, extra vergine
- 20 g Dijonsenf
- 10 g Paprika
- 10 g Curry
- 20 g Rosmarin
- ½ Bio-Zitrone

Marinade Brüstchen

- 20 g Sojasauce
- 30 g Kokosmilch
- 30 g Joghurt, nature

VORBEREITUNG

Beide Brüste vom Knochenkörper lösen. Schenkel genauso. Beides ohne Haut weiterverarbeiten. Flügelchen ablösen. Die Spitzen entfernen, jedes am Gelenk teilen und mit der Haut verwenden.

Marinieren der Schenkel und Flügelchen: Die Schenkel in 2 cm grosse Würfel schneiden. Zusammen mit den Flügelchen in der Marinade aus Pfeffer, Olivenöl, Senf, Paprika, Curry, Rosmarin und Zitronenzeste drehen und für 24 Stunden ziehen lassen.

Marinieren der Brüstchen: Die Brüstchen in Tranchen von ca. 15 Gramm schneiden. Immer 8 Stück auf ein Spiesschen stecken. Mit Sojasauce würzen und in eine Mischung der Kokosmilch mit dem Joghurt legen.

Zwiebeln schälen und vierteln. Die gewaschene Peperoni vierteln und Kerne entfernen.

Speckscheiben halbieren. Die Kartoffelchen waschen. Die Kefen in feine Streifen schneiden.

FORTSETZUNG >