

# Messer & Gabel



## SCHÖNER SNACKEN

«artisst» – mit belegten Broten zum Erfolg

>> Seite 2

### Von Meisterhand

So wichtig ist der Schlachtprozess für gute Fleischqualität. >> Seite 6

### Ruhig Blut

Köchin Margaretha Jüngling gibt Tipps für's Kochen mit Blut. >> Seite 12



Mit den Smørrebrød aus dem Foodtruck sind «artist» immer mittags in der Region Bern zu finden.



# WUNDERBAR WANDELBAR

*Die Köche John Revilla und Quentin Lachat mögen's frei und abwechslungsreich. Unter ihrem Label «artist» sind sie im Foodtruck unterwegs, sind Private Chefs und bieten Caterings und Kochkurse an. Angefangen hat alles mit einem skandinavischen Butterbrot.*

rgendwann ist es im Leben vieler junger Gastronominnen und Gastronomen Zeit für etwas Eigenes – das eigene Lokal, das eigene Unternehmen. So war es 2018 auch bei den beiden Köchen John Revilla und Quentin Lachat. Nach Lehr- und Wanderjahren in renommierten Schweizer Betrieben, einem Job im «Nomad» in New York und einem Aufenthalt in Kopenhagen hatten sie Lust auf ihr eigenes Ding. Und auch gleich die passende Idee.

### **Selbstständig werden**

Für ein eigenes Lokal ist es den beiden jedoch zu früh. Weder wollen sie sich an einen Ort noch an ein Konzept binden. «Wir wollten Caterings machen. Doch wir wussten, es muss anders sein. Zum Beispiel wollten wir die ganze Schlepperei vermeiden, die Caterings mit sich bringen. Und auch die Qualität – also warmes Essen, schön angerichtete Teller, gepflegter Service – musste stimmen», erzählt Lachat. Somit ist klar: Man muss irgendwie vor Ort kochen – mobil sein! Und so finanzieren sich Lachat und Revilla über ein Crowdfunding einen Foodtruck mit professioneller Gastroküche – «artist» ist geboren.



### **Open face Sandwich**

Wie es sich mit einem Foodtruck gehört, sind die Jungs von «artist» in der ersten Zeit vor allem mit Streetfood unterwegs. Mit ihrem Signature Dish, dem Smørrebrød, sind sie unter der Woche mittags an verschiedenen Standorten rund um Bern anzutreffen. Die kunstvollen «Open face Sandwich» verfehlen ihre Wirkung nicht: «Ein Smørrebrød bleibt hierzulande einfach in Erinnerung. Es ist der perfekte Mittagssnack: Mal etwas anderes, gesund, attraktiv und frisch vor den Augen der Kundschaft zubereitet», erklärt Lachat ihren Glücksgriff. Mittlerweile kennt man «artist». Und so haben Revilla und Lachat ihr Angebot erweitert: Sie sind als Störköche und Caterer unterwegs und geben Kochkurse bei Privaten zu Hause.

### **Vielseitiges Gastrokonzept**

Freiheit und Abwechslung – im Gastrokonzept von Lachat und Revilla ist für beides gesorgt. So kann es sein, dass sie im Sommer drei Wochen lang als Privatköche in einem Chalet in Gstaad kochen, kurz darauf mit ihren Smørrebrød auf einem Musikfestival auftauchen und im Anschluss mit einer Geburtstagsgesellschaft einen Kochkurs veranstalten. Dank ihrem Foodtruck sind die beiden nie auf eine Küche angewiesen, dank ihrem Konzept wird es ihnen nie langweilig. John Revilla bringt es auf den Punkt: «Egal ob fürs Fest in der Waldhütte oder die Ladeneröffnung in der Altstadt – wir haben immer alles dabei, um professionell und auf hohem Niveau zu kochen, und können uns allen Situationen anpassen.»

Was mit einem belegten Brötchen begann, ist so zu einem erfolgreichen kleinen Gastrounternehmen geworden. Und auch wenn das Smørrebrød heute nicht mehr immer die Hauptrolle spielt, im Miniformat ist es als Apérohäppchen immer dabei.

# EIN SMØRREBRØD FÜR ZWISCHENDURCH



## Pulled Poulet

Frisch und leicht kommt dieses Smørrebrød mit sous-vide gegarter und zerzupfter Pouletbrust an Zitronenvinaigrette daher. Getoppt wird es von Poulethaut-Chips, Limettenmayo, Granny Smith, Stangensellerieblättern und gepickeltem Blumenkohl.

## Schweinsbäckli

Smørrebrød-Beläge sind beliebig variierbar. So kann ein Smørrebrød auch warm genossen werden. Wie zum Beispiel diese Kreation mit geschmorten und glasierten Duroc-Schweinsbäckli auf Runden an Kaffeevinaigrette und Sesammayonnaise.

## Rindstatar

Für dieses Smørrebrød zerkleinern Lachat und Revilla Rindshuft von Hand und machen daraus – ganz puristisch – nur mit Zitronenöl, Salz und Pfeffer ein Tatar. Begleitet wird das Fleisch von einer Trüffelmayonnaise und gepickeltem Saisongemüse.

## Ceviche

Neben Fleisch gibt's bei «artisst» auch immer ein Smørrebrød mit Fisch. Weil Lachat und Revilla auf lokale Produkte setzen, kommt statt Lachs roter Saibling zum Einsatz. Das Resultat: erfrischender Ceviche auf Süßkartoffelstampf-Salat.

## Hummus

Auch vegetarische Smørrebrød muss man bei «artisst» nicht lange suchen. Im Sommer besonders beliebt: konfierte und gebläunte Tomaten auf einem Dörrtomaten-Hummus, begleitet von Pfirsichen, gerösteten Mandeln und Pecorino.

Snacks sind laut Foodreport 2020 der Ernährungstrend der Stunde, denn heute verpflegt man sich wochentags gern unkompliziert, aber stilvoll und hochwertig. Die Smørrebrød von «artisst» sind somit ein zeitgemässer Snack par excellence.

**F**rei und mobil, so arbeiten Quentin Lachat und John Revilla von «artisst». Und damit sind sie nicht alleine. Viel unterwegs sind wir heute alle. Und diese moderne Lebensart beeinflusst auch unsere Essgewohnheiten.

## Foodtrend Snack

Die Veränderung der Essgewohnheiten stellt auch der Foodreport 2020 des deutschen Zukunftsinstituts fest und nennt das «Snackification» – die Tendenz zum Snack. Viele von uns verpflegen sich heute kaum mehr zu Hause. Gegessen wird im Büro, unterwegs oder im Park. Auch essen wir nicht mehr so ausgiebig, dafür häufiger und qualitativ hochwertiger. Snacks – also

mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag – ersetzen Frühstück, Mittag- und Abendessen. Ein Schinkengipfeli, Momos, Ramen, Sandwiches, Poké Bowls, Bratwurst, Burger und Tapas, all das lässt sich schnell, zu jeder Tageszeit und wenn nötig unterwegs genießen – «snacken» eben.

## Der perfekte Snack

Die Jungs von «artisst» fügen dieser Liste einen weiteren Snack hinzu. Ehemals ein dänisches Znüni oder Zvieri, haben Quentin Lachat und John Revilla das Smørrebrød zu ihrem Signature Dish gemacht. Und obwohl ein Smørrebrød einfach ein belegtes Brötchen ist, ist es ein extrem dankbares und vor allem vielseitiges Produkt. Der

Belag ist unendlich wandelbar und kann jeder Saison, jedem Anlass, jedem Geschmack angepasst werden. Ein original Smørrebrød ist meist mit Fisch oder Wurst belegt. «artisst» hat auch vegetarische Varianten im Angebot und beim Fleisch denken die Jungs weit über die Wurst hinaus: Roastbeef, Brisket, Pulled Pork oder ein Lammragout – fast alles lässt sich effekt- und geschmackvoll auf einem Smørrebrød arrangieren.

## How to Smørrebrød

Fast so wichtig wie der Belag ist übrigens die Smørrebrød-Basis – das Brot. Originalgetreu verwenden «artisst» nur dunkles Roggenbrot. «Das ist die einzige Pflicht»,

betont John Revilla, «ansonsten sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.» Das mache das Smørrebrød übrigens auch zu einem prima Resteverwerter: «Einen Belag zu variieren, ist jederzeit möglich, und so können wir übriggebliebenes immer gleich verwerten – Food Waste gibt's bei uns eigentlich gar nicht.»

Ansonsten muss man einfach noch beachten, dass immer mindestens eine frische, eine cremige und eine knusprige Komponente zum Einsatz kommt. So weit, so gut! Und wie isst man nun ein Smørrebrød? «Mangels Deckel immer mit Messer und Gabel!», da sind sich Lachat und Revilla einig.

## FOODTRENDS – GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN?

Trends kommen und gehen – auch beim Essen. Trendforscherin Christine Schäfer vom Gottlieb Duttweiler Institut (GDI) erklärt, wie Trends entstehen, und wagt einen Blick in die Zukunft.

### Frau Schäfer, wie entstehen Trends?

Wo ein Trend herkommt, ist oft schwer nachzuvollziehen. Es gibt die sogenannten Pull-Trends. Diese entstehen konsumentengetrieben, weil ein Bedürfnis besteht – also zum Beispiel mehr Snacks aufgrund veränderter Lebensumstände. Und es gibt die Push-Trends. Diese entstehen, weil Unternehmen gezielt Bedürfnisse wecken. Für uns Trendforscher sind die sogenannten Innovators und Early Adopters interessant – zwei Konsumentengruppen, die zeigen, wie sich Kundenbedürfnisse verändern und wohin die Reise gehen könnte.

### Das GDI veröffentlicht alle zwei Jahre den «European Food Trends Report». Wie finden Sie heraus, was die neusten Food-Trends sind?

Wir beobachten die globale Start-up-Szene und innovative Märkte, machen Befragungen und Netzwerkanalysen und haben Kontakt zu Experten/-innen aus Wirtschaft und Forschung. Unsere gesammelten Daten werten wir aus und können so Thesen oder Szenarien für eine mögliche Zukunft entwickeln.

### Was sagen Sie für 2021 voraus?

Seit Längerem, und erst recht seit Corona, beobachten wir eine Verschiebung des ganzen Foodmarktes – auch der Gastronomie – hin zu mehr Onlinehandel und Delivery Services. Da wird sich noch einiges tun!





Im Einsatz für gutes Fleisch

# «BEI MEINER EHRE»

*Auch im dritten Teil unserer Jahresserie dreht sich alles um Fleischqualität und die Frage, wie sie entsteht. Die Fleischgewinnung beim Metzger spielt dabei eine sehr grosse Rolle. Metzgermeister Stefan Schlüchter und unser Experte für Fleischqualität, Dr. Martin Scheeder, erklären, weshalb.*



Stefan Schlüchter  
zerlegt das Fleisch  
fachmännisch.

Jeden Montag, noch bevor es draussen hell wird, herrscht in der kleinen Metzgerei von Stefan Schlüchter Betrieb. Drinnen brennt das Licht. Schlüchter und seine langjährigen Mitarbeiter arbeiten ruhig und konzentriert. Es fällt kein lautes Wort. Niemand hetzt. Wenn am Montagmorgen in Dürrenroth geschlachtet wird, ist das professionelle und routinierte Arbeit.

### Beziehungen und Respekt

Seit zehn Jahren führt Stefan Schlüchter seine eigene Metzgerei im bernischen Dürrenroth. Im Umkreis von 20 Kilometern ist er noch der einzige Metzger, der selber schlachtet. Dies tut er vor allem für den Eigengebrauch. Abgesehen vom Geflügel

stammt alles, was er verarbeitet und verkauft, aus eigener Schlachtung. Die Tiere – Schweine, Rinder und ab und zu ein Kalb – bezieht Schlüchter von einigen wenigen Bauern aus nächster Umgebung. Mit allen arbeitet er seit Jahren zusammen. «Fleischqualität beginnt bereits bei den Beziehungen zu den Bauern, die mir die Tiere liefern. Meine Bauern wissen genau, welchen Ausmastgrad die Tiere für mich haben müssen. Zudem fährt keiner der Bauern länger als eine halbe Stunde, bis er mit den Tieren hier ist. Das ist eine Frage des Respekts vor dem Tier», erklärt der Metzgermeister, «aber auch eine Frage der Fleischqualität.»

### Professionalität und Leidenschaft

Und dann erklärt Schlüchter anschaulich, was passiert, wenn ein Tier erschöpft vom Transport in der Metzgerei ankommt oder vor Ort gestresst wird. «Bei erschöpften Tieren sinkt der pH-Wert im Muskelfleisch nach dem Schlachten nicht weit genug. Hetzen wir ein Tier kurz vor dem Schlachten, sinkt der pH-Wert hingegen viel zu schnell. Beides ist sehr schlecht für die Fleischqualität.» Man setzt beim Schlachtprozess also alles daran, die Tiere so wenig wie möglich zu stressen. So gibt es in der kleinen Metzgerei von Stefan Schlüchter zum Beispiel keine baulichen Hürden für die Tiere. Die Bauern bringen ihre Tiere immer persönlich und das Fleischfachpersonal wird alle zwei Jahre im Umgang mit Tieren

# WENN DIE BIOCHEMIE STIMMT



Fleischqualität – die tier- und fachgerechte Schlachtung, die Reifung unter Vakuum, aber auch Rezepturen und die richtige Verarbeitung tragen dazu bei.

geschult. Wenn man Metzgermeister Stefan Schlüchter zuhört, ahnt man: Professionalität, aber auch Leidenschaft für das Handwerk sind Grundvoraussetzungen für gute Fleischqualität.

## Erfahrung und Fingerspitzengefühl

Auch in den Schritten, die nach dem eigentlichen Schlachtvorgang folgen, sind flinke Hände, Wissen und Erfahrung gefragt. Sei es beim hygienischen und speditiven Arbeiten nach dem Ablassen des Blutes oder beim fachgerechten Herunterkühlen des Schlachtkörpers. «Gerade das Herunterkühlen hat auch noch einmal einen wesentlichen Einfluss auf die Zartheit des Fleisches. Kühlt der Schlachtkörper zu schnell ab, lösen sich die Muskeln nach der

Totenstarre nicht wieder und zähes Fleisch ist programmiert», erklärt Schlüchter diesen Zusammenhang.

## Berufsstolz

Die Zartheit ist bei den meisten Konsumentinnen und Konsumenten das Hauptkriterium für Fleischqualität. Für Fachleute wie Schlüchter ist es nur eines von vielen. «Bei der Weiterverarbeitung des Fleisches zu Würsten und Charcuterie zählen auch gute Rezepturen, hochwertige Zutaten und Konstanz. Schliesslich ist alles, was wir tun, darauf ausgerichtet, unserer Kundschaft beste Fleischqualität zu bieten.» Und dafür steht Stefan Schlüchter persönlich ein. Täglich arbeitet er in seiner Metzgerei auch im Verkauf. Denn er ist überzeugt: «Eine gute Beratung trägt auch zur Fleischqualität bei.»

Spätestens nach unserem Gespräch mit dem Experten für Fleischqualität Dr. Martin Scheeder haben wir Gewissheit: Der Schlachtprozess ist entscheidend für gute Fleischqualität.

**H**err Scheeder, nach Alter und Futter sprechen wir zum dritten Mal über Fleischqualität. Wie wichtig ist der Schlachtprozess, wenn es um Fleischqualität geht?

Der Schlachtprozess ist enorm wichtig. Allem voran ist der Schlachtprozess entscheidend für die Textur, also die Zartheit des Fleisches. Er hat aber auch Auswirkungen auf das Wasserhaltevermögen und die Haltbarkeit.

**Metzger Stefan Schlüchter zählt auch den Transport der Tiere zum Schlachtprozess. Das Thema dort: Stress. Wie beeinflusst Stress die Fleischqualität?**

Stress hat einen direkten Einfluss auf die Chemie im Fleisch. Nach dem Ablassen des Blutes bauen Enzyme in der Muskulatur den Zucker im Muskel ab. Dabei entsteht Milchsäure und der pH-Wert im Fleisch sinkt. Das ist ein wesentlicher Vorgang bei der Umwandlung von Muskel in Fleisch. Bei diesem Prozess beginnen Enzyme auch die Muskelfaserstrukturen zu zersetzen und machen das Fleisch schliesslich zart.

Kommt ein Tier nun bereits erschöpft vom Transport beim Metzger an, hat es wenig Energie in den Muskeln. Das hat zur Folge, dass der pH-Wert hoch bleibt. Solches Fleisch ist nicht haltbar, beginnt zu riechen und lässt sich nicht reifen, da es schnell verdirbt. Im Jargon sprechen wir hier von DFD-Fleisch. Diese Problematik haben wir vor allem bei Rindfleisch.

**Metzger Schlüchter erwähnt auch den Fall des rapide abfallenden pH-Werts. Was passiert da?**

Steht ein Tier im Moment der Schlachtung unter akutem Stress, ist sein Organismus angeregt. Dadurch fällt der pH-Wert viel zu schnell. Solches Fleisch ist sehr hell und wird ein sehr schlechtes Wasserhaltevermögen haben. Fachsprachlich wird das PSE-Fleisch genannt. Bei Schweinefleisch ist dieser Sachverhalt ein grosses Thema, bei Rindfleisch ist er bis dato noch wenig untersucht.

**Schon länger wird die Weidetötung heiss diskutiert, sie kann jetzt auf Antrag genehmigt werden. Geht es da um den Faktor Stress?**

Bei der Weidetötung geht es ganz klar um Vermeidung von Stress. Allerdings eher aus ethischen Überlegungen und nicht nur aus Sorge um die Fleischqualität.

**Gehen wir weiter im Schlachtprozess. Wo sehen Sie noch mögliche Stolpersteine auf dem Weg zu guter Fleischqualität?**

Ein nächster kritischer Punkt ist die Kühlung des Schlachtkörpers. Vor allem bei Wiederkäuern geht die Umwandlung von Muskel zu Fleisch eher langsam. Das heisst, es ist noch länger Energie im Muskel vorhanden. So lange das so ist, sollten 12 °C nicht unterschritten werden. Ansonsten ziehen sich die Muskelfasern zusammen, erreichen angespannt die Totenstarre. Solches Fleisch ist dann extrem zäh. Im Jargon nennen wir dieses Phänomen «Cold Shortening».

**Der Stress des Tieres hat einen direkten Einfluss auf die Fleischqualität.**

Das Perfide ist übrigens, dass sich diese Zähheit erst ab einer Garstufe zwischen «medium» und «well-done» wirklich bemerkbar macht. Da heisst es dann schnell, die Küche habe das Fleisch verkocht. Wir wissen jetzt: Der Fehler kann auch schon vorher passiert sein.

**Viele dieser Fleischfehler sind nicht von Auge erkennbar. Wie weiss ich, dass ich gutes Fleisch gekauft habe?**

Grundsätzlich geht es auch hier wieder um das Vertrauen in Ihren Metzger – also die direkten Beziehungen. Fehler können passieren. Wichtig ist es dann, Rückmeldung zu geben, dem Problem gemeinsam nachzugehen und wenn nötig, Prozesse zu optimieren.

**Ein nächster wichtiger Punkt auf dem Weg zu gutem Fleisch ist das Reifen. Warum braucht es diesen Schritt, und gilt dabei: je länger, desto besser?**

Beim Reifen sorgen Muskelenzyme dafür, dass im Fleisch Aromen entstehen und dass es zarter wird. Darum sollte jedes Stück Fleisch vor dem Konsum gelagert werden. Punkto Dauer gilt: Das Reifen von Fleisch ist kein linearer Prozess, sondern läuft exponentiell. Das Meiste passiert in den ersten 14 Tagen.

**Bei Stefan Schlüchter reift das meiste Fleisch vakuumiert. Was gibt es dazu zu sagen?**

Heute gibt es zwei Hauptarten, Fleisch zu reifen: nass und trocken. Besonders bekannt ist das Dry Aging, dabei reift das Fleisch

unverpackt an der Luft. So wird das Fleisch nicht nur zart, es entstehen auch intensive Aromen. Nicht alle Stücke eignen sich jedoch dafür und man hat Verluste, da die Aussen-schichten des Fleisches antrocknen. Gewöhnlich wird darum unter Vakuum in Kunststoff-beuteln gereift. So kommt es zwar zu etwas weniger charakteristischen Aromen, es gibt aber auch weniger Verluste und es ist handlich.

**Spricht man vom Reifen, hat man ja vor allem die Kurzbratstücke im Sinn. Muss auch Siedfleisch reifen?**

Unbedingt! Schmorstücke müssen reifen. Ansonsten haben wir den Effekt, dass das Bindegewebe beim Schmoren oder Sieden zwar zu weicher Gelatine wird, die ungeriefen Muskelfasern jedoch zäh zwischen meinen Zähnen hängen bleiben können.

**Zum Schluss ganz plakativ gefragt: Wo erwarten Sie die bessere Fleischqualität? Im industriellen Schlachtbetrieb oder in der kleinen Dorfmetzgerei?**

Das kann ich so nicht beantworten. Hier wie dort wird professionell gearbeitet. Hier wie dort können Fehler passieren. Grosse Betriebe können grösseren technologischen Aufwand betreiben, um zum Beispiel Fehler wie das Cold Shortening zu vermeiden. Kleinere Betriebe können ihren individuellen Prozess gut einstellen und schneller auf Fehler reagieren – wenn es solche geben sollte.

## Dr. Martin Scheeder

ist Agrarwissenschaftler und Dozent für Fleischqualität und -technologie an der Berner Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften (HAFL). In unserer Jahresserie steht er uns mit der wissenschaftlichen Sicht auf die Dinge zur Seite.



«Freibank» · Speis & Trank, Bern

# TRADITION VERPFLICHTET

Vom alten Schlachthof Bern ist nicht mehr viel übrig. Aber das Waaghaus steht noch. Heute wird da nicht mehr Vieh gewogen, sondern Gastronomie betrieben. Doch dank einem schlüssigen und nachhaltigen Gastrokonzept lebt die Vergangenheit des Ortes weiter.



In der «Freibank» lebt man verantwortungsvollen Fleischkonsum. Dass dafür nur Schweizer Fleisch infrage kommt, versteht sich von selbst. Die Auszeichnung «Wir setzen auf Schweizer Fleisch» im Rahmen des Best of Swiss Gastro Award ist darum hochverdient.

WIR SETZEN AUF



2019/2020  
BO SG  
BEST OF SWISS GASTRO AWARD



## SHORT FACTS

zur «Freibank»



### Der Standort ist Programm

Die «Freibank» liegt auf dem Areal des ehemaligen Schlachthofs Bern. Kulinarisch widmet man sich hier vor allem den unbekannteren Stücken vom Tier. Als Gast entdeckt man dabei immer wieder Neues.



### «Fyrabe»

Das Büroquartier Wankdorf City ist abends eher unbelebt. Einen regulären Abendservice gibt es in der «Freibank» darum nicht. Dafür boomt das Feierabendbier. Dazu gibt's kalte Plättli mit hausgemachtem Pastrami und Speck.



### Metzgete, Tischete oder Winterbeiz

Die «Freibank»-Events sind eine gute Gelegenheit, auch abends mal ausgiebig hier zu speisen. Thematisch geht es dann natürlich oft ums Fleisch. Hintergrundwissen zum Thema gibt's dabei gratis dazu.

**F**lorian Jenzer, Sie sind einer der Geschäftsführer und Gründer der «Freibank». Erzählen Sie uns, wo wir hier sind.

Wir sind auf dem Areal des ehemaligen Schlachthofs Bern. Heute heisst dieses Quartier Wankdorf City und besteht aus lauter neuen Bürokomplexen. Eines der letzten alten Gebäude ist unser Lokal – das ehemalige Waaghaus.

**Ihr Lokal heisst aber «Freibank» – warum?**

Im Waaghaus war auch die sogenannte Freibank. Hier verkaufte man Fleisch aus Notschlachtungen. Dieses Fleisch war einwandfrei, gelangte aber nicht in den Handel. Wer hier einkaufte, bekam gute Qualität für wenig Geld, musste aber nehmen, was es grad gab.

**Das führt uns zu Ihrem Gastrokonzept:**

Genau! In der «Freibank» wurden nie die edelsten Stücke verkauft. Diese gehörten dem Besitzer des Tieres. Verkauft wurde, was übrigblieb. Heute wären das Schmorstücke, Siedfleisch, Innereien und Abschnitte. Genau diese Stücke stehen bei uns im Mittelpunkt.

**Ist die «Freibank» eine Fleischbeiz?**

Das würde ich nicht so sagen. Für unser Konzept ist Fleisch zwar zentral. Doch uns geht es um bewussten Konsum, die ganzheitliche Verwertung eines Tieres und darum, weniger beliebte Fleischstücke ins Bewusstsein der Gäste zu rücken.

**Was esse ich also in der «Freibank»?**

Wegen unserer Lage haben wir hauptsächlich mittags und zur Apérozeit Betrieb. Der Fokus auf Sied- oder Schmorfleisch ist perfekt für Mittagmenüs. Das heisst aber nicht, dass es bei uns nur Ragout und Eintöpfe gibt. Auch mit weniger begehrten Stücken kann man das ganze Jahr über abwechslungsreich kochen. In den Sommermonaten gibt es bei uns zum Beispiel auch Fleisch vom Grill. Da wir aber nur selten Kurzbratstücke haben, garen wir fast alles sous-vide vor und legen es für das Finish auf den Rost. Oder wir garen Tafelspitz oder Rinderbrust bei indirekter Hitze auf dem Grill. Das ist nichts Neues und heisst andernorts «Picanha» und «Brisket». Und dann sind da natürlich all die kalten Klassiker

wie Siedfleischsalat, dünn aufgeschnittene kalte Zunge – all das passt wunderbar an warmen Tagen.

**Stichwort Zunge – auch Innereien kommen bei Ihnen immer wieder auf die Karte. Wie kommt das an?**

Bei uns hat man immer die Wahl. So kann man ein Pastetli entweder mit Milken haben oder ohne. Mit diesem Angebot bedienen wir die Liebhaber und Neugierigen unter unseren Gästen. Diese gibt es durchaus. Das sollte man nicht unterschätzen.

**Keine Edelstücke in der Küche – was sind die Vorteile?**

Dank dem Fokus auf weniger begehrte Stücke kommen wir ausschliesslich mit Schweizer

Fleisch aus. Wir haben nie Lieferengpässe und können sicher sein, dass unser Fleisch immer vom gleichen Ort kommt. Das bedeutet auch weniger Qualitäts- und Preisschwankungen. Zudem sind wir preiswert im Einkauf, und Gerichte aus Schmor- und Siedstücken lassen sich gut vorbereiten und bei Bedarf fertigstellen – so lässt sich Food Waste minimieren. Nicht zuletzt heben wir uns mit unserem Konzept von der Masse ab. Wir haben eine Geschichte, und das weckt Interesse.



# Murmel – SO BLUT!

## Blut- Carbonara

Hier wird es offensichtlich: Das Blut ersetzt das Ei. Das Resultat ist eine unglaublich sämige Sauce. Genau wie beim Ei sollte man aufpassen, dass das Blut nicht gerinnt, wenn man die Pasta dazugibt. Darum wärmt Jüngling das Blut separat und ganz langsam im Bain Marie, wo es cremig eindickt.

Wer «Nose to Tail» konsequent zu Ende denkt, sollte in der Küche regelmässig auch mit Blut arbeiten. Dass das durchaus kreativ sein kann und weit über Blutwurst hinausgeht, zeigt Köchin Margaretha Jüngling.

Sechs Schweine und ein ganzes Rind haben Margaretha Jüngling und ihr Team während ihres Sommer-Pop-up-Restaurants verarbeitet. Und wenn Margaretha Jüngling «ganz» sagt, dann meint sie das auch so. Bei ihren Fleischproduzenten bestellt sie dann neben Innereien, Haut und Fett auch immer das Blut des jeweiligen Tieres: «Wenn man das Blut will, muss man das immer extra erwähnen, denn für gewöhnlich wird das Blut entsorgt.» Und so hatte Jüngling im vergangenen Sommer auch einige Liter Blut im Gefrierer. «Frisches Blut würde ich innerhalb von zwei Tagen verarbeiten. Denn der Geschmack wird zu intensiv bei älterem Blut. Gefroren lässt sich Blut jedoch lange aufbewahren, ohne dabei seine Eigenschaften zu verlieren.»

## Blut kombiniert

Diese Eigenschaften sind es denn auch, die Blut zu einer vielseitigen Zutat in der Küche machen. Jüngling schätzt Blut zum Beispiel als Aromageber: «Die Schwere und das Metallische sind extrem spannend. Man darf es allerdings nicht übertreiben. Darum verwende ich Blut höchstens einmal pro Menü und fast nie in Kombination mit Fleisch.» Blut – so Jüngling – brauche leichte, frische Kontraste. Zum Beispiel Kräuter wie Minze, Dill, Verveine oder Kerbel. Die Kombination von Blut und Früchten ist schon eher geläufig und gemäss Jüngling auch immer zu empfehlen. Alles andere als leicht, ist die Verbindung von Blut mit dunkler Schokolade. Doch die schwere Süsse und das Mineralische harmonieren hervorragend.

## Blut statt Ei

Eine weitere eindruckliche Eigenschaft von Blut ist die, dass es das Ei ersetzen kann. Blut ist sehr proteinreich und weist eine ähnliche Proteinstruktur auf wie ein Ei. «Man kann Blut deshalb auch zum Binden brauchen», verrät Jüngling, «zum Beispiel für schön sämige Saucen. Dabei muss man wie beim Binden mit Ei darauf achten, dass das Blut nicht durch zu hohe Temperaturen gerinnt.» Noch spektakulärer ist die Tatsache, dass man Blut schaumig schlagen kann wie Eiweiss. «Schlägt man Blut, wird es pink und zu einem stabilen Schaum – perfekt zum Backen von Biskuitteigen oder Meringues.» Was die Mengen anbelangt, setze sie das Blut oft nach Gefühl ein, so Jüngling. In Zahlen

## Kirschen- Schokoladen- Clafoutis mit Blut

Auch im Dessert funktioniert Blut als Ei-Ersatz. Mit der schweren Süsse der Kirschen und der säuerlichen Bitterkeit von Kakao eine von Jünglings Lieblingskombinationen. In der ohnehin dunklen Clafoutismasse erahnt man das Blut nur noch geschmacklich – ganz entfernt als leicht mineralische Note.

## Blut- Crème-Brulée

Achtung, das ist noch nicht das Dessert! Jüngling setzt salzige Crème brulée gern als Zwischengang ein. Dank den bindenden Eigenschaften von Blut ist diese Crème wunderbar seidig und erinnert ein bisschen an Rahmblutwurst. Jüngling rät zur Kombination mit Frischem wie rohem Sauerkraut, Apfel und Kerbel.

## Blutige Pancakes

Luftige Pancakes ohne Ei. Geht durchaus – wenn Blut im Spiel ist! Statt Ei kommen auf 200 g Mehl 80 g geschlagenes Blut zum Einsatz. Die herzhaften und dank Roggenmehl leicht herben Pancakes können beliebig belegt werden. Hier fiel die Wahl auf Pflaumen und cremigen Ziegenfrischkäse.

entsprechen aber etwa 65 g Blut einem ganzen Ei.

## Blutvariationen

«Blut ist übrigens nicht gleich Blut», verrät Jüngling, die bereits mit Rinder-, Hühner-, Enten- und Schweineblut gearbeitet hat. «Der Unterschied liegt in der Intensität des Geschmacks. Während Rinderblut stark schmeckt, ist Hühnerblut sehr mild.» Grundsätzlich dürfe man den Eigengeschmack des Blutes nie ausser Acht lassen, warnt die Köchin: «Ich verwende Blut wie ein Gewürz. Es soll mit den restlichen Zutaten harmonieren, aber keinesfalls das Gericht dominieren.»

## Margaretha Jüngling

Die Köchin hat keine Berührungsängste vor unüblichen Produkten. In den diversen Gastroprojekten, die sie als Selbstständige angeht, kommt darum auch Blut immer mal wieder zum Einsatz.



# NATÜRLICH LARS AUS DEM WALD

Als Gewinner des letztjährigen Kochwettbewerbs «La Cuisine des Jeunes» von «Schweizer Fleisch» versteht es Lars Spiess, ein Thema kulinarisch umzusetzen. Viermal kocht er für «Messer & Gabel». Diesmal lautet das Motto: Aus dem Wald.

Lars ist einer jener Glücklichen, die ihre Berufung kennen. Bereits als 10-Jähriger wusste er, dass er einmal Koch werden wollte. Wie sein Vater. Ihm hat er als Kind beim Kochen geholfen und so seine Leidenschaft dafür entdeckt. Die Leidenschaft ist ihm geblieben. Lars arbeitet hoch konzentriert und dekoriert seine Kreationen mit viel Liebe zum Detail.

Was Lars «aus dem Wald» zaubert? Er hat sich für Rehnüssli aus Schweizer Jagd entschieden. Dazu serviert er gebratene Steinpilze, Haselnuss-Brennnessel-Kroketten, ein Rote-Zwiebel-Wildschweinspeck-Relish, marinierte Wildbeeren und Sauerampfercreme.

Das Fleisch steht stets im Mittelpunkt: Hat sich Lars entschieden, welches Fleischstück er zubereiten will, denkt er über passende Komponenten nach. Trends sind ihm nicht wichtig, wohl aber, dass die Komponenten der Jahreszeit entsprechen.

Diesmal kam die Inspiration aus der Natur. Lars war mit seinem Hund im Wald unterwegs und sinnierte darüber, was der Wald zu bieten hat. So nahm das Gericht in seinem Kopf Gestalt an. Dass er sich dafür interessiert, welche Pflanzen und Kräuter essbar sind, kam ihm dabei zugute.

Dann lud «Messer & Gabel» ein und Lars legte los. 2½ Stunden später präsentierte er ein Meisterwerk: herrlich zartes Wild, aromatische Kroketten, süss-saures Relish. Garniert mit allerlei appetitlichen Farbtupfern.

## Der Sieg am LCDJ-Kochwettbewerb

Lars Spiess gewann 2019 den nationalen Kochwettbewerb «La Cuisine des Jeunes». Er ist nun Chef de Partie im Globus an der Zürcher Bahnhofstrasse, wo er auch seine eigenen Ideen einbringen kann. Es gefällt ihm sehr gut.



## In eigener Sache

# KOCHWETTBEWERB «LA CUISINE DES JEUNES» 2020 DAS GROSSE FINALE



Simon Grimbichler und sein Siegerrezept «Drei Schweine im Futterparadies»: Gebratenes Schweinsfilet im Kräuter-Nuss-Mantel, frittierte Schweinsleberpraline, geschmortes Schweinschaxen-Ragout, gedämpfte Sellerieringe, Sellerie-Espuma, Selleriepüree, Krone und Chips, Kartoffel-Zitronen-Püree und Kartoffelstroh.



So sieht Konzentration aus: Der spätere Sieger war auf die Sekunde genau mit Anrichten fertig.

Topmotivierte Jungköche, die ein Karriere-sprungbrett suchen, sind am Kochwettbewerb von «Schweizer Fleisch» genau richtig. Am 21. September fand die Competition zum 18. Mal statt. Unter dem Motto «The Art of Pork» bewiesen die Finalisten Lorenzo Demirboga, Mohammadali Nuri, Joel Rocha und Simon Grimbichler ihr Können in der Berner Welle7. Während Moderator Waldemar Schön für heitere Stimmung sorgte, gingen die ambitionierten Gastronomen ihrer Leidenschaft nach: Sie sautierten, passierten, dressierten – und brillierten. Unter den Augen der staunenden Zuschauer

erschufen sie kunstvolle Kreationen, die so köstlich waren, dass sich die hochkarätige Jury unter Björn Inniger schwertat, einen Sieger zu küren.

Den Sieg holte sich schliesslich der 20-jährige Simon Grimbichler vom Oltener Restaurant Aarhof mit seinem Menü «Drei Schweine im Futterparadies». Er jubelte sichtlich überglücklich. «Mit diesem Gericht bin ich bis an meine Grenzen gegangen», verriet er. Wir freuen uns auf ein spannendes Jahr mit ihm.



Begabt und ambitioniert: die Finalisten Lorenzo Demirboga, Simon Grimbichler, Joel Rocha und Mohammadali Nuri.

**Abonnieren Sie «Messer & Gabel».** Wird auch dem «GastroJournal» beigelegt.



Der feine Unterschied.

- Ich möchte in Zukunft mein persönliches Gratisexemplar von «Messer & Gabel» erhalten.  d  f  i  
 Ich bestelle gratis den Sonderbund mit den Rezepten der Finalisten des LCDJ-Kochwettbewerbs.  d  f

Frau  Herr

Zustellung an  Geschäftsadresse  Privatadresse

Name:

Vorname:

Betrieb:

Unterschrift:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

E-Mail:

Telefon:

Schweiz. Natürlich.



Für Bestellungen oder Adressberichtigungen ausgefüllten Coupon einsenden an: Proviande, «Schweizer Fleisch», Brunnhofweg 37, Postfach, 3001 Bern. **Oder per E-Mail an [gastronomie@proviande.ch](mailto:gastronomie@proviande.ch)** oder per Fax an 031 309 41 99. Sie können «Messer & Gabel» auch online abonnieren unter [schweizerfleisch.ch/messerundgabel.ch](http://schweizerfleisch.ch/messerundgabel.ch)