

Messer & Gabel

DIE FLEISCH- DESIGNERIN

Metzgerin Tanya Giovanoli kreiert einzigartige
Fleischspezialitäten >> Seite 2

«Schweizer Herzblut»

Voller Einsatz bei Geflügelproduzent
Jean-Daniel Staub >> Seite 6

Sauer-Power

Küchenchef Markus Schenk erklärt
Kochen mit Säure >> Seite 12





Metzgerin Tanya Giovanoli produziert Bratwürste, Trockenfleischprodukte und Fleischspezialitäten im Glas wie Rillettes oder Griebenschmalz (Bild).

Bei Metzgerin und Fleischveredlerin
Tanya Giovanoli

FLEISCH IM BLUT

Metzgerin Tanya Giovanoli produziert kulinarisch Erstklassiges, gespickt mit einer einzigartigen Lebensgeschichte. Die Stammhalterin einer Bündner Metzgerdynastie veredelt Fleisch, wie sie dies von ihrem Vater gelernt hat. Auch dass sie zwischenzeitlich in der Modebranche gearbeitet hat, kommt ihr beim Würsten zugute.

Wenn Metzgerin Tanya Giovanoli von ihrem Beruf erzählt, geht es automatisch auch um ihre Kindheit: um den Vater, Metzger in dritter Generation, ein Mann mit Prinzipien und Haltung. Um ungezählte Stunden, die Giovanoli als Kind in der Metzgerei verbracht hat. Und darum, wie sie bald zur rechten Hand des Vaters wurde und viele Arbeiten erledigte, die in der kleinen Metzgerei im Bergdorf Maloja GR anfielen. Die anschließende Metzgerlehre war nur logische Konsequenz.

Sie kann's nicht lassen

Etwas weniger geradlinig ist, was danach geschah. Und dennoch ist es typisch für einen begeisterten Menschen wie Giovanoli: «Es gab schon damals so vieles, was mich interessiert hat», sagt sie. Und so besuchte die Jungmetzgerin noch das Gymnasium, machte die Matura, studierte BWL und landete schliesslich als Textilkaufräuerin in der Modebranche.

Trotz aller Kopfarbeit konnte sie die Handarbeit nicht lassen. «Ich war eigentlich nie nicht Metzgerin», fasst Giovanoli ihren Werdegang zusammen. Ihr Studium finanzierte sie mit der Produktion von Bratwürsten. Oder sie arbeitete in diversen Restaurantküchen. Dort war man jeweils froh um ihr Fleischfachwissen und den Fakt,

dass sie richtig anpacken konnte. Und auch als sie längst in der Modebranche arbeitete, produzierte und verarbeitete sie weiterhin Fleisch für den Eigengebrauch oder für Bekannte.

Heimgekehrt und angekommen

«Himmel hier» steht auf einer Postkarte, die an der Tür zum Erdkeller des alten Schlosshotels in Reichenau hängt. Im Keller ist es feucht und kühl, es duftet würzig. Von Holzgestellen an der Decke baumeln unzählige Würste. Alle von weissem, teils flaumigem Edelschimmel überzogen. Das ist Tanya Giovanolis Himmel auf Erden.

2019 hat sie sich hier einquartiert. Sie sei heimgekehrt, sagt sie. Heim ins Bündnerland, heim zum Fleisch und zum Handwerk. «Es war eine grosse Investition und ein absoluter Bauchentscheid», erzählt Giovanoli. In der Küche des ehemaligen Schlosshotels hat sie sich ihre eigene Produktionsküche eingerichtet. Und seither entstehen hier im Wochentakt Würste, Trockenfleischprodukte und Fleischspezialitäten im Glas.

Hand in Hand mit der Natur

Ihren Abstecher in der Modebranche bereut Giovanoli nicht. «Diese Zeit hat mich perfekt auf die Selbstständigkeit vorbereitet. Ich bin betriebswirtschaftlich sattelfest und

habe ein grosses Netzwerk.» Und auch wenn sie über 20 Jahre nicht mehr als Metzgerin gearbeitet hat, das Handwerk sitzt. Das Wissen um Veredelung von Fleisch hat sie im Blut. Das Erfolgsrezept, nach dem sie arbeitet, hatte schon ihr Vater: So wenig wie möglich eingreifen, die Natur an den Rohstoffen arbeiten lassen. «Nicht umsonst sind die Techniken der Fleischveredelung seit Jahrhunderten überliefert. Sie funktionieren. Auch ohne zusätzliche Chemie oder Technik», ist Giovanoli überzeugt. Die Voraussetzungen für diese Arbeitsweise sind Wissen, Erfahrung und Zeit. All das hat sie.

Es gibt, was es hat

Bewusst geht Tanya Giovanoli keine Lieferverpflichtungen ein. Ihre Kundschaft – Private, Feinkostläden und Gastronomie – weiss: Es gibt, was es hat. Trockenwürste werden das ganze Jahr über produziert. Bindenfleisch, Speck und Coppa entstehen in den Wintermonaten. Wöchentlich gibt es eine Charge der beliebten Bratwürste. Und es wäre nicht Tanya Giovanoli, wenn zum üblichen Sortiment nicht immer wieder die eine oder andere überraschende Neukreation dazukommen würde.

MEAT DESIGN – DIE KOLLEKTION

«Meat Design» heisst Tanya Giovanolis Firma. Unter diesem Namen veredelt sie Fleisch nach traditionellen Methoden. So entstehen Klassiker, wird Vergessenes wiederbelebt und immer wieder Neues ausprobiert.

Die 'Nduja ist das perfekte Beispiel dafür, wie Tanya Giovanoli arbeitet: «Als die Grenzen während des Lockdown zu waren, hatte ich Lust auf 'Nduja, die scharfe kalabrische Streichwurst. Nach Italien zum Metzger meines Vertrauens konnte ich nicht. Da habe ich sie halt selbst gemacht.»

Innovation

Verspürt sie Lust auf etwas, hat sie eine Idee, fasziniert sie ein Produkt – Tanya Giovanoli fackelt nicht lange. Rezepte

komponiert sie meist im Kopf. Mehr als zwei Versuche braucht sie selten, bis eine neue Rezeptur sitzt. So auch damals, als sie Lust hatte auf 'Nduja. Heute ist diese eines ihrer beliebtesten Produkte.

Tradition

Bei aller Lust am Experiment, bei den Arbeitstechniken hält sich Tanya Giovanoli an die Tradition: «Ich binde meine Würste von Hand mit reinen Hanfschnüren, benutze nur echte Därme, keine Starterkulturen, kein Pökelsalz, keine sonstige Chemie.»

Heimatverbunden MORTADELLA

Mit der riesigen Mortadella di Bologna hat diese Spezialität aus den Schweizer Südtälern – Giovanolis Heimat – nichts zu tun. Hergestellt und gereift wie eine Salami, enthält sie neben Schweinefleisch, Fett und Gewürzen etwa 10% Schweinsleber.

Über den Tellerrand I 'NDUJA

Tanya Giovanoli verarbeitet ausschliesslich einheimisches Fleisch. Inspiration für Rezepturen findet sie jedoch in aller Welt. So auch für die höllisch scharfe kalabrische Streichwurst 'Nduja. Diese isst man auf der Pizza, zu Pasta oder aufs Brot gestrichen.

Die Metzgerin ist darum täglich bei ihren Produkten. Kontrolliert, ob sie richtig reifen. Nimmt einen grösseren Feuchtigkeitsverlust in Kauf. Erhält dafür aber «Fleischprodukte wie früher», ausgewogen, charaktvoll und einzigartig im Geschmack.

FRAU ANS FLEISCH

Die Fleischbranche ist eine Männerdomäne. «Dass dies so ist, hat mit Vorurteilen zu tun», weiss Sascha Fliri vom Ausbildungszentrum für die Schweizer Fleischwirtschaft (ABZ) in Spiez.

«Zwischen 25 und 30% der Lernenden in der Schweiz sind Frauen.» Diese Zahl hat Sascha Fliri präsent. Das mit den Frauen ist immer wieder Thema. Die Fleischbranche braucht Nachwuchs. Jede einzelne Person, die sich für das Handwerk entscheidet, ist wichtig. «Der Beruf ist nicht unter den beliebtesten. Sein Image ist blutrünstig», so Fliri. Dieses Bild stimme heute jedoch nicht mehr. Umso mehr, als die Ausbildung in der Schweiz vor etwa 20 Jahren revidiert wurde. Heute können Lernende zwischen den Fachrichtungen Gewinnung, Verarbeitung und Veredelung wählen. «Das Berufsbild ist spezialisierter geworden und somit

attraktiver – auch für Frauen.» In der Gewinnung seien Frauen eine Seltenheit. In der Verarbeitung treffe man sie etwas öfter an. Die meisten Frauen entschieden sich für die Veredelung.

Vom Einwand, dass Frauen zu schwach seien, halbe Tiere zu stemmen oder zu zerlegen, hält Fliri nichts: «Wenn man bedenkt, wie die meisten männlichen Lehrlinge mit ihren 16 Jahren gebaut sind, ist das kein Argument. Zumal eine gute Technik beim Heben oder Schneiden fehlende Kraft durchaus wettmacht.»

Über den Tellerrand II GUANCIALE

Die italienische Art der Fleischveredelung fasziniert Tanya Giovanoli. Darum macht sie zum Beispiel auch Guanciale: ungeräucherten, kellergereiften Backenspeck vom Schwein. Das ist die Originalzutat für eine authentische Carbonara, aber natürlich auch roh auf einem Plättli ein Genuss.

Alles vom Tier BLUTTROCKENWURST

Früher wurde ein Tier komplett verwertet. «Auch heute sollte das so sein», findet Giovanoli. Für Innereien, Blut oder Fett hat sie immer eine Verwendung. Zum Beispiel in ihrer Bergeller Blutrockenwurst – eine Rarität, die man kaum mehr findet.

Aus erster Hand LAMMSALSIZ

Die Bündner Kantonswurst gibt es bei Meat Design aus verschiedenen Fleischsorten: Rind, Gämse, Hirsch, Wildschwein oder Lamm. Das Fleisch für die Lammsalsiz kommt meist von Lämmern von Giovanolis Cousine.

Natur pur RINDS BINDE

Tanya Giovanolis «Bündnerfleisch» darf diesen streng reglementierten Namen nicht tragen. «Das Pflichtenheft würde mich einengen», sagt sie. Technisch gesehen ist ihr Bindenfleisch jedoch eine Art Bündnerfleisch. Ihre Trockenfleischspezialitäten trocknet Giovanoli von September bis März an der Bergluft in einer alten Scheune im Dörfchen Trin.



Geflügelproduzent Jean-Daniel Staub setzt auf Transparenz und Tierwohl

Mit offenen Karten

Wie schon sein Vater und sein Grossvater betreibt Jean-Daniel Staub auf dem Familienbetrieb in Cuarnens VD eine konventionelle Hühnermast. In seinen Ställen leben viele Tiere. Genau deswegen setzt sich Jean-Daniel Staub mit Herzblut für das Tierwohl ein.

Ein offenes Haus war der Bauernhof der Familie Staub schon immer, jeder ist willkommen. Den Kontakt mit Menschen schätzen Susanne und Jean Daniel-Staub sehr. Ein guter Grund, den Hof der Familie Staub zu besuchen, sind die Blumenfelder. Dort kann man sich seine Sträusse selber pflücken und sehr wahrscheinlich wird man dabei auch auf Susanne oder Jean-Daniel Staub treffen. Kommt man mit den beiden ins Gespräch, sind oft auch die Hühner ein Thema. Denn diese sind ein weiteres wichtiges Standbein der Familie Staub.

Hofbesuch

Interessierten zeigt Jean-Daniel Staub gerne seinen Hühnerstall: «Es ist mir wichtig, meinen Stall jederzeit mit gutem Gewissen zeigen zu können.» Tageslicht, Frischluft und Auslauf in dem überdachten Aussenbereich sind hier Standard. «Beim Blick in den Stall sind die Besucher oft positiv überrascht. Viele haben ganz andere Vorstellungen

gen davon, wie Hühner im grossen Stil gehalten werden», erzählt der Landwirt. «Darum ist es wichtig, den Leuten zu erklären, was wir hier machen.»

Ins Tierwohl investieren

Staub selber macht kein Geheimnis daraus, dass er ein konventioneller Geflügelproduzent ist. Er mästet das Geflügel für einen der grössten Anbieter von Pouletfleisch in der Schweiz. Pro Mastzyklus hat er rund 12 000 Tiere in seinen zwei Ställen. Eine persönliche Beziehung zu den Tieren hat er nicht. Dennoch steht das Tierwohl für Staub an erster Stelle. «In der Zeit, in der die Tiere bei uns sind, sind wir verantwortlich dafür, dass es den Hühnern gut geht.» Laufend investieren die Staubs darum auch in Massnahmen, damit die Hühner so artgerecht wie möglich aufwachsen können. Die Ställe der Familie Staub haben mittlerweile alle BTS-Standard (mehr dazu siehe Infobox) und somit auch einen überdachten Aussenklimabereich – einen sogenannten

Wintergarten. Im Rahmen des Möglichen sind die Staubs immer offen für Verbesserungen und Neuerungen. Denkbar wäre es zum Beispiel, die Ställe noch dem RAUS-Standard (siehe Infobox) anzupassen.

BTS und RAUS – Tierwohl staatlich gefördert

BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltungssysteme) und RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien) sind zwei nicht obligatorische staatliche Tierwohlprogramme. Die teilnehmenden Landwirtinnen und Landwirte verpflichten sich, höhere Auflagen bezüglich der Haltung von Nutztieren zu erfüllen. Dieser Mehraufwand wird mit Direktzahlungen unterstützt.

Die Fakten

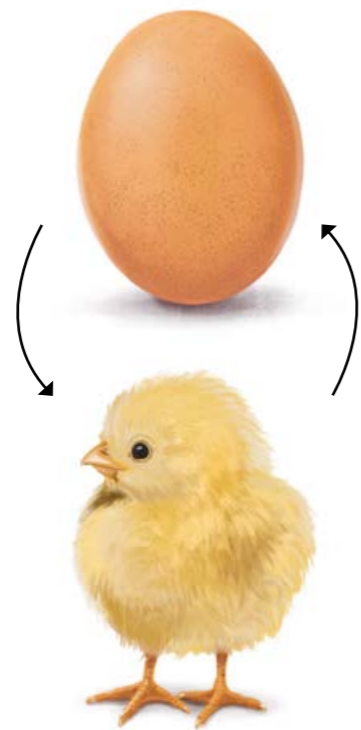
Schweizer Fleisch vom Huhn

Die Schweizer Haltungsvorschriften für Geflügel gehören zu den strengsten der Welt. Zusammen mit einer hocheffizienten Wertschöpfungskette vom Ei bis ins Regal ergibt dies beste Schweizer Pouletfleischqualität.

Vom Ei zum Poulet

Am Anfang steht das Ei. Dank einer hoch spezialisierten Wertschöpfungskette wird daraus in knapp zwei Monaten Schweizer Pouletfleisch.

Der Weg vom Ei zum Poulet führt über zahlreiche Stationen: Zucht, Vermehrung, Ausbrüten, Mast, Schlachtung und Vermarktung sind heute spezialisierte und eigenständige Branchen. Sie sind jedoch aufs Engste miteinander verknüpft. Die Abläufe innerhalb dieses Systems sind genau getaktet: Rund siebenmal pro Jahr bekommen Geflügelmästereien eine neue Lieferung an frisch geschlüpften Küken. Diese werden nach etwa 37 Tagen in der Mast abgeholt und in den Schlachthof gebracht. Die meisten Mastereien «stallen» am nächsten Tag wieder ein – Küken, die vor gut 24 Tagen als Ei in die Brutmaschine gelegt worden sind.



18 000 bis 27 000

TIERE DÜRFEN MAXIMAL, JE NACH MASTGRAD, PRO BETRIEB IN DER SCHWEIZ GEHALTEN WERDEN.

4 bis 6

WOCHEN ALT IST EIN MASTPOULET, WENN ES GESCHLACHTET WIRD.

Der Schweizer Standard

Dank einem der weltweit strengsten Tierschutzgesetze ist es in der Schweiz seit 1991 verboten, Mastpoulets und Legehennen in Käfigen zu halten.

Schweizer Mastpoulets können sich in ihren Ställen frei bewegen. Das ist das Grundprinzip der Bodenhaltung. Der Stallboden muss dabei flächendeckend und trocken eingestreut sein, sodass die Tiere scharren und picken können, wie es ihrer Natur entspricht.

Rund 96% der Schweizer Geflügelställe haben heute sogenannten BTS-Standard (Besonders tierfreundliche Stallhaltungssysteme) und somit immer auch einen frei zugänglichen Aussenbereich mit Dach. In der Schweiz ist es übrigens verboten, die Mast zu beschleunigen, indem die Tiere mit Kunstlicht wachgehalten werden. Tageslicht und artgerechte acht Stunden Dunkelheit in der Nacht sind Pflicht.



Ross 308 – das Superhuhn

Pouletfleisch stammt heute meist von spezialisierten Mastrassen, die schnell wachsen und an den richtigen Stellen Fleisch ansetzen. Ross 308 ist eine davon.

Hühner und Hähne der Rasse Ross 308 haben alles, was ein modernes Mastpoulet braucht: weisse Haut, weisse Beine, sie sind

robust und schnellwüchsig. Ross 308 ist die weltweit am meisten eingesetzte Rasse für die Produktion von Pouletfleisch. Bei richtiger Fütterung verfünffachen diese Tiere innerhalb von ca. 37 Tagen ihr Gewicht. Am Schluss machen Brust und Schenkel rund 46% des geschlachteten Tieres aus.

96%

DER SCHWEIZER MASTPOULETS LEBEN IN EINEM STALL MIT AUSSENKLIMABEREICH. ETWA 8% DAVON HABEN ZUDEM ZUGANG AUF DIE WEIDE.

Poulet-Powerfood

Qualität – auch die von Schweizer Pouletfleisch – beginnt bei den Rohstoffen. Darum legt die Schweizer Geflügelproduktion grossen Wert auf hochwertiges Futter.

Rund 40 Gramm wiegt ein Küken, wenn es in den Mastbetrieb kommt. Ca. 37 Tage später bringt es etwas mehr als zwei Kilogramm auf die Waage. Auf Rasse, Alter und Haltung abgestimmte Futtermischungen machen diese Gewichtszunahme möglich. Die Schweizer Geflügelproduzierenden setzen nach Möglichkeit auf inländisches Getreide (Mais, Weizen) und auf Sojamehl aus Europa oder aus zertifiziert verantwortungsbewusstem Anbau in Übersee. In jedem Fall ist das Futter für Schweizer Mastpoulets

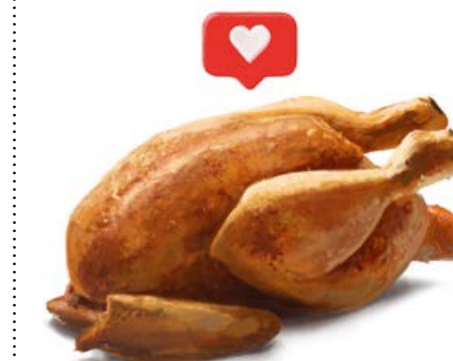


GVO-frei und ohne Tiermehl. Auch Hormone und Antibiotika zur Leistungsförderung sind in der Schweizer Tierhaltung verboten.

Güggeli-Boom

Poulet ist heute in der Schweiz so beliebt wie noch nie. Denn das Fleisch lässt sich schnell und vielfältig zubereiten und liefert wertvolle Nährstoffe.

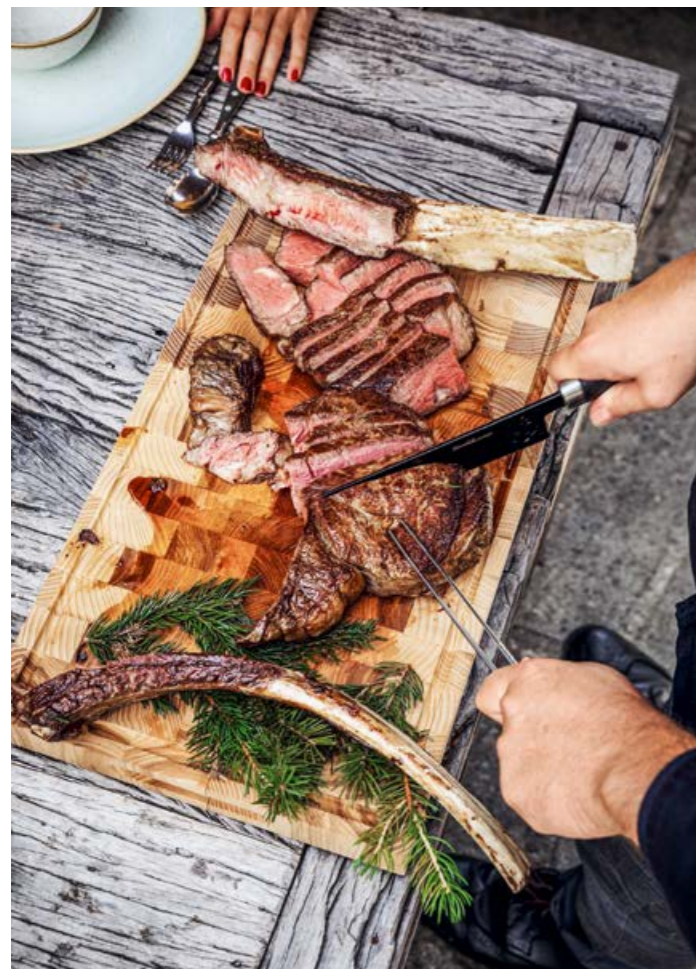
Ganze Poulets gibt es in der Schweiz in drei Gewichtsklassen: «Bratpoulets» bis 1,8 kg, «Grillpoulets» bis 1,2 kg und «Mistkratzerli» bis 600 g. Während die Zubereitung ganzer Poulets etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt, sind Teile wie Brust, Schenkel und Flügel schnell und einfach zubereitet. Pouletfleisch ist zudem fettarm, reich an Eiweiss und hat nur wenig Cholesterin. Alles Gründe, warum Pouletfleisch so beliebt ist. Herr und Frau Schweizer essen heute mit 14 kg pro Kopf und Jahr fast doppelt so viel davon wie noch vor 30 Jahren.



Poulets oder Hähnchen – was denn nun?

Während die Schweiz von weiblichen «Poulets» spricht, ist in Deutschland von männlichen «Hähnchen» die Rede. Was ist es nun, was auf unseren Tellern landet?

Anders als bei der Eierproduktion kommen in der Fleischproduktion sowohl weibliche als auch männliche Tiere zum Einsatz. Das hat jedoch keinen Einfluss auf die Fleischqualität, da die Tiere geschlachtet werden, bevor sie geschlechtsreif sind. Aus dem gleichen Grund fallen in der Pouletmast übrigens auch keine Eier an.



Restaurant Crap Naros,
Lenzerheide

Alles Gute kommt von oben

1473 Meter über Meer, das Ambiente urchig,
die Stimmung gesellig, das Essen «wia dahai» –
das ist das Restaurant Crap Naros in Lenzerheide.
«Messer & Gabel» spricht mit Direktor Ralph
Treuthardt* über Tavolatas, 600 Portionen
Fondue und den Fleischkonsum in der Gastronomie.



Herr Treuthardt, das Crap Naros ist eigentlich ein Hotelrestaurant, richtig?
Das Crap Naros ist eines von zwei Restaurants, die zu unserem Maiensässhotel Guardaval gehören. Das Hotel besteht aus elf einzelnen alten Hütten oder ehemaligen Ställen, verteilt über den Weiler Sporz bei Lenzerheide. Das Crap Naros ist unser Tagesrestaurant. Hier frühstücken unsere Hotelgäste und geniessen tagsüber gemeinsam mit unseren auswärtigen Gästen das durchgehende À-la-carte-Angebot.

Sie bezeichnen es als «traditionelles Bündner Restaurant». Was heisst das?
Kulinarisch erwartet Sie eine breite Palette unkomplizierter Gerichte mit dem Fokus auf Regionalität und Tradition.

Also Gerstensuppe, Capuns und Bündnerfleisch?
Nicht nur, aber auch. Selbstverständlich gehören diese Gerichte an einem Ort wie dem Crap Naros auf die Karte. «Traditionell» heisst bei uns aber auch, dass es auf der Karte Platz hat für ein gutes Stück Siedfleisch, für ein Entrecôte Café de Paris oder für eine Schweinsbratwurst. Heimatküche oder Essen wie früher beim Grosi.

«Wia dahai» gilt bei Ihnen ja nicht nur für die Gerichte.
Genau, wir sind bekannt für unsere Tavolatas. Denn auch bei den Tischsitten mögen wir's unkompliziert und unverfälscht: Die Schüsseln und Platten gibt's in die Tischmitte. Gutes Essen und geselliges Beisammensein stehen im Zentrum.

Für welche Spezialität kommen die Gäste extra zu Ihnen?
Berühmt und beliebt ist unser Käsefondue. Davon verkaufen wir jeden Monat – wir haben 365 Tage im Jahr geöffnet! – rund 600 Portionen. Das Produzieren der Käsemischungen nimmt im Käselädeli mittlerweile eine

Vollzeitstelle in Anspruch. Ein anderer beliebter Klassiker ist unser Entrecôte Café de Paris – das mit der flüssigen, schaumigen Kräuterbutter, versteht sich.

Welchen Stellenwert hat Fleisch heute in der Gastronomie?
In letzter Zeit konnten wir zwar beobachten, wie unsere Gäste mehr von unseren vegetarischen Angeboten bestellten. Doch machen wir uns nichts vor: 95% der Gäste erwarten und konsumieren Fleisch, wenn sie ins Restaurant gehen. Fleisch hat nach wie vor einen hohen Stellenwert. Genau darum setzen wir aber ausschliesslich auf Schweizer Fleisch und arbeiten mit kleinen, lokalen Produzierenden und die mit etablierten Gastro-Metzgereien, denen die Herkunft und die Qualität des Fleisches genauso wichtig sind wie uns.

Und wann sind Sie persönlich am liebsten im Crap Naros?
An einem Sommerabend um fünf Uhr auf der Terrasse, mit einem Fondue vor mir. Da ist es ruhig, nicht mehr heiss, aber noch immer sonnig. Ein wunderbarer Moment, um den Tag mit Blick auf die Berge ausklingen zu lassen.



Im Crap Naros is(s)t man heimatverbunden und setzt konsequent auf Schweizer Fleisch. Hochverdient ist darum die Auszeichnung «Wir setzen auf Schweizer Fleisch» von Best of Swiss Gastro.

SHORT FACTS

zum Crap Naros, Lenzerheide



Wie daheim

Im Crap Naros mag man's unverfälscht und unkompliziert: Bei den mehrgängigen Tavolatas gibt's die Schüsseln in die Tischmitte und geschöpft wird nach Lust und Laune selbst.



Wie früher

Einfache Gerichte aus besten Produkten: So kocht man im Crap Naros. Ein Klassiker auf der Karte ist das Siedfleisch vom Rindshohrücken, serviert mit Bouillon, Salzkartoffeln, Meerrettich und Senf.



Wie schön!

Die Sonnenterrasse ist das Prunkstück des Crap Naros. Erhöht über dem Tal, blickt man von hier über das ganze Oberhalbstein. Und wenn die Sonne scheint, dann tut sie das hier von früh bis spät.

* Anmerkung der Redaktion: Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung ist Ralph Treuthardt nicht mehr im Guardaval/Crap Naros tätig.

MARKUS SCHENK

Markus Schenk stammt aus dem Südtirol. Heute bereichern seine beiden Lokale Barz und Corso die St. Galler Gastrolandschaft. Die Stars in Schenks Küche sind sorgfältig ausgewählte Produkte und Spezialitäten aus den Alpenregionen.

GIB MIR SAURES

KOCHEN MIT SÄURE

Säure ist ein unterschätztes Element in unseren Küchen. Kaum eine andere Zutat ist derart vielseitig und nuanciert einsetzbar. Küchenchef Markus Schenk vom Restaurant Corso in St. Gallen zeigt, wie er sich die Superkräfte von Säure spannend und innovativ zunutze macht.

«Säure kann so viel mehr, als einen das Gesicht verziehen zu lassen.» So eröffnet Kochbuchautorin und Köchin Samin Nosrat das Säure-Kapitel in ihrem Buch «Salz, Fett, Säure, Hitze». Säure sei deshalb so grundlegend, weil sie die Aromen ausbalanciere: «Indem sie als Kontrast zu Salz, Fett, Zucker und Stärke dient, macht sich Säure bei allem, was wir kochen, unentbehrlich.» Ein Spritzer Essig macht die Rüebli-Suppe fettenreicher, ein Klecks Sauerrahm vollendet die Apfeltarte, und was wäre eine Berner Platte ohne Sauerkraut!

Säure ist international

Wie wichtig Säure beim Kochen ist, erkennt man daran, dass jede Kochkultur der Welt ihre jeweils typischen Säurequellen hat. In unseren Breitengraden sind Essig, Wein und Zitrone die geläufigsten. Die Liste saurer Zutaten lässt sich jedoch beliebig ergänzen: Sauermilchprodukte, Honig, Kakao, Senf, Würzsaucen, Früchte, Kaffee, fermentierte oder sauer eingelegte Lebensmittel – alles Möglichkeiten, um Säure in Gerichte zu bringen.

Säure würzt

All das ist nichts Neues für einen Profi wie Küchenchef Markus Schenk. «Säure spielt immer eine Rolle, wenn ich Gerichte entwickle.» In erster Linie geht es Schenk

dabei um die Kontraste, die geschmackliche Wirkung. Der Einsatz von Säure ist für ihn also eine Art des Würzens.

Säure macht (Fleisch) zart

Neben dem Würzen gibt es noch weitere gute Gründe, beim Kochen Säure einzusetzen. So verändert Säure zum Beispiel die Textur von Lebensmitteln. Das ist für die Fleischküche besonders interessant: «Über den Einsatz von Säure kann ich die Proteinstruktur von Fleisch so beeinflussen, dass das Fleisch am Schluss besonders zart und saftig ist», erklärt Schenk. Diesen Trick und weitere Möglichkeiten, Säure in der Fleischküche einzusetzen, demonstriert Markus Schenk anhand von drei Gerichten:



KALBSFILET, MOLKEESSIG, EINGELEGTES GEMÜSE

Säure: Molkeessig, Tomaten | Essig wird auf der ganzen Welt produziert. Die Rohstoffe variieren je nach Region. In Schenks Heimat Südtirol ist fermentierte Molke die Grundlage für einen milden, aber aromatischen Essig.

Effekt: Würze, leichtes «Garen», angenehme Textur | Für dieses Gericht wird grob geschnittenes Kalbsfilet mit einer Vinaigrette aus Molkeessig und Tomaten angemacht. Die Vinaigrette würzt, verändert aber auch die Textur des Fleisches: Das rohe Fleisch bekommt mehr Biss, was zu einem angenehmen Mundgefühl führt. Das Fleisch darf erst in letzter Minute mit der Vinaigrette gemischt werden. Wirkt die Säure zu lange, wird das Fleisch zäh.



LAMM, RINDS-GARUM, PILZE

Säure: Säureverbindungen durch Fermentation | Bei diesem Gericht kommt die Säure gewissermassen durch die Hintertür ins Fleisch. Sie entsteht in den knapp anderthalb Monaten, während denen Markus Schenk die Lammschulter immer wieder mit der Würzsauce Garum bestreicht und sie so fermentiert. Garum entsteht übrigens, wenn man proteinhaltige Lebensmittel fermentiert. Schon die Römer brauchten solche Würzsaucen. Markus Schenk produziert sein eigenes Rindsgarum mithilfe der Koji-Fermentation (vgl. MuG 1/20).

Effekt: ausgeprägte Umami-Note | Bei Fermentationsprozessen entstehen besonders komplexe Säureverbindungen, die man später im fertigen Gericht als betont umami wahrnimmt – so auch bei Markus Schenks geschmorter Lammschulter.



MAISPOULARDE, BUTTERMILCH, BLUMENKOHL

Säure: Buttermilch | Buttermilch entsteht, wenn aus Rahm Butter gemacht wird. Die dickflüssige Milch enthält – natürlich oder zugesetzt – Milchsäurebakterien. Diese sind verantwortlich für die spritzige und doch milde Säure des Produkts.

Effekt: besseres Saffthaltevermögen, angenehme Textur | In vielen Kochtraditionen wird Fleisch (vor allem Geflügel) in Sauermilchprodukten mariniert. Markus Schenk mariniert Maispoulardenschenkel für 12 Stunden in Buttermilch. Die Säure verändert die Proteinstruktur des Fleisches so, dass die Proteine im Fleisch enthaltenes Wasser binden können. So bleiben die Schenkel saftig und der Milchzucker aus der Buttermilch sorgt beim anschliessenden Anbraten für besonders intensive Bräunung und somit Röstaromen.

SIMONS LEHRZEIT-HIGHLIGHTS

ROLLBRATEN VOM SCHWEIN, SAUGUT GEFÜLLT

Simon Grimbichler hat den Kochwettbewerb «La Cuisine des Jeunes» gewonnen.

Er stellt uns Gerichte vor, die ihn in seiner Lehrzeit geprägt haben. Dazu gehört auch Schweinsschulter-Rollbraten, den er mit Schweinszunge und Schweinskopf füllt.

Der Jungkoch verrät uns, was ihn an diesem Gericht fasziniert.



Wegen der Füllung? Dann müssen Sie sie unbedingt probieren. Schweinsschulter-Rollbraten, gefüllt mit Schweinszunge und Schweinskopf, ist ein wunderbares Fleischgericht. Das Fleisch bleibt herrlich saftig und die Füllung sorgt für das gewisse Etwas. Da kann man so richtig kreativ sein, das gefällt mir. Und ich mag es, Braten zu bridieren, also zu binden. Es braucht aber die richtige Technik, damit alles schön in Form bleibt. In der Lehre haben wir gelernt, dass man dafür anstatt Schnur auch Schweinsnetz verwenden kann. Das verleiht dem Rollbraten noch mehr Geschmack.



Weil mir beim Zubereiten von Rollbraten bewusst geworden ist, dass man als Koch sehr viel Handfertigkeit und Geschick braucht. Hier sieht man, ob jemand den Beruf von Grund auf gelernt hat, denn Kochen ist Handwerk. Einmal haben wir für ein Catering Rollbraten für achtzig Personen zubereitet. Seither beherrsche ich die Technik des Bratenbindens. Wir boten auch Kochkurse an. Da durften wir Lehrlinge den Teilnehmenden zeigen, wie man einen Rollbraten richtig füllt und bindet. Das war für mich eine Herausforderung, und ich war stolz, mein Können präsentieren zu dürfen. Und nicht zuletzt erinnert mich der Rollbraten an meine Lehrabschlussprüfung, wo ich einen Braten mit Dörrfrüchten füllen musste.



Für mich als Jungkoch ist sie das Wichtigste. Ich habe in meiner Lehre unglaublich viel gelernt und bin meinen Ausbildern sehr dankbar für alles, was sie uns beigebracht haben. Alles, was ich gelernt habe, begleitet mich auf meinem Weg. Ich finde deshalb, dass eine fachgerechte Ausbildung die beste Investition in die eigene Zukunft ist, aber auch in die Zukunft der Branche. Kochen will gelernt sein und man lernt nie aus. Deshalb darf man sich nie auf seinen Lorbeeren ausruhen und sollte immer offen sein. Zum Beispiel auch für eine Füllung aus Schweinskopf und Schweinszunge (schmuntzelt).



DAS FINAL-PROGRAMM MIT LAMM

Der Wettbewerb

Es ist so weit: In diesem Monat steigt wieder das Finale des renommierten Kochwettbewerbs «La Cuisine des Jeunes». Auch in diesem Jahr stellen sich vier junge Talente der Herausforderung und kochen um Ruhm und Ehre.

Seien Sie live dabei
@lacuisinedesjeunes



Dieses Jahr lautet das Motto «The Art of Lamb»: Die Kandidaten sollen die Jury mit einer Kreation aus bestem Schweizer Lammfleisch überzeugen. Das von «Schweizer Fleisch» organisierte Wettkochen für Nachwuchs-Kochtalente hat Tradition: Es wird bereits zum 19. Mal ausgetragen. Der grosse Showdown – oder genauer: das Schaukochen – vor Fachjury, Presse und Publikum findet am 27. September 2021 in der Welle7 beim Berner Hauptbahnhof statt.

Die Belohnung

Nebst viel medialer Aufmerksamkeit und einer einjährigen Präsenz im Magazin «Messer & Gabel» erhält der Sieger eine Trophäe sowie ein Preisgeld von CHF 2000.–. Selbstverständlich gehen auch die anderen Finalisten nicht leer aus, sondern sie erhalten ein Diplom und CHF 600.–.

Mehr Infos finden Sie auf lcdj.ch

Die Finalisten

Luca Remund

Baur au Lac Hotel in Zürich
Sein Rezept: Emmentaler Lamm auf der Spätsommerweide



Michael Rossi

Restaurant du bourg in Biel
Sein Rezept: Ein Lamm auf vielen Wegen



Ryan Oppliger

Restaurant Magdalena in Rickenbach
Sein Rezept: Lamm back to the roots



Simone Devittori

Lenkerhof gourmet spa resort in der Lenk im Simmental
Sein Rezept: Schau, da ist ein neugieriges Lamm in meinem Garten



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** oder per Fax an 031 309 41 99. Sie können «Messer & Gabel» auch online abonnieren unter schweizerfleisch.ch/bestellen