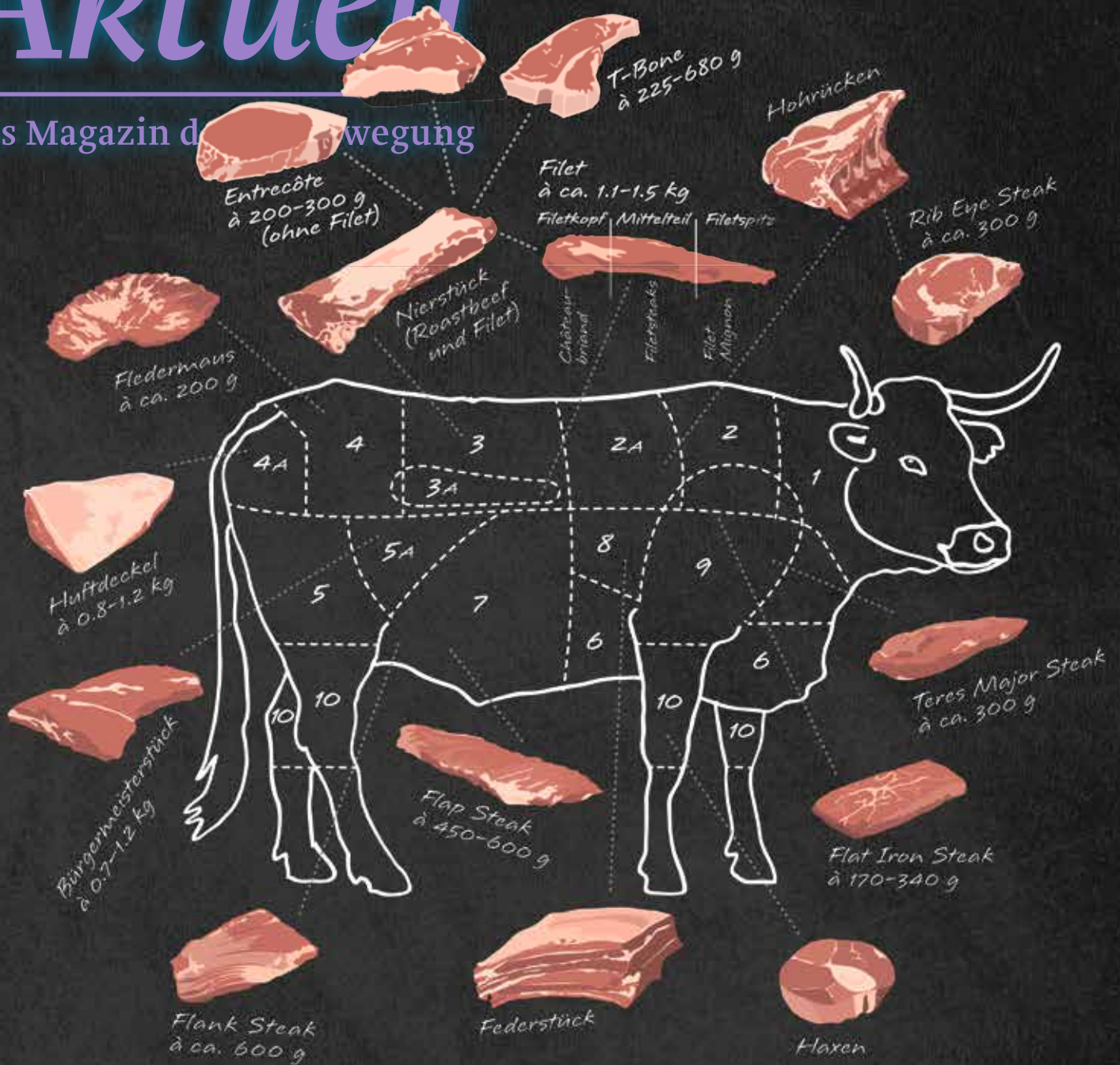


BIO

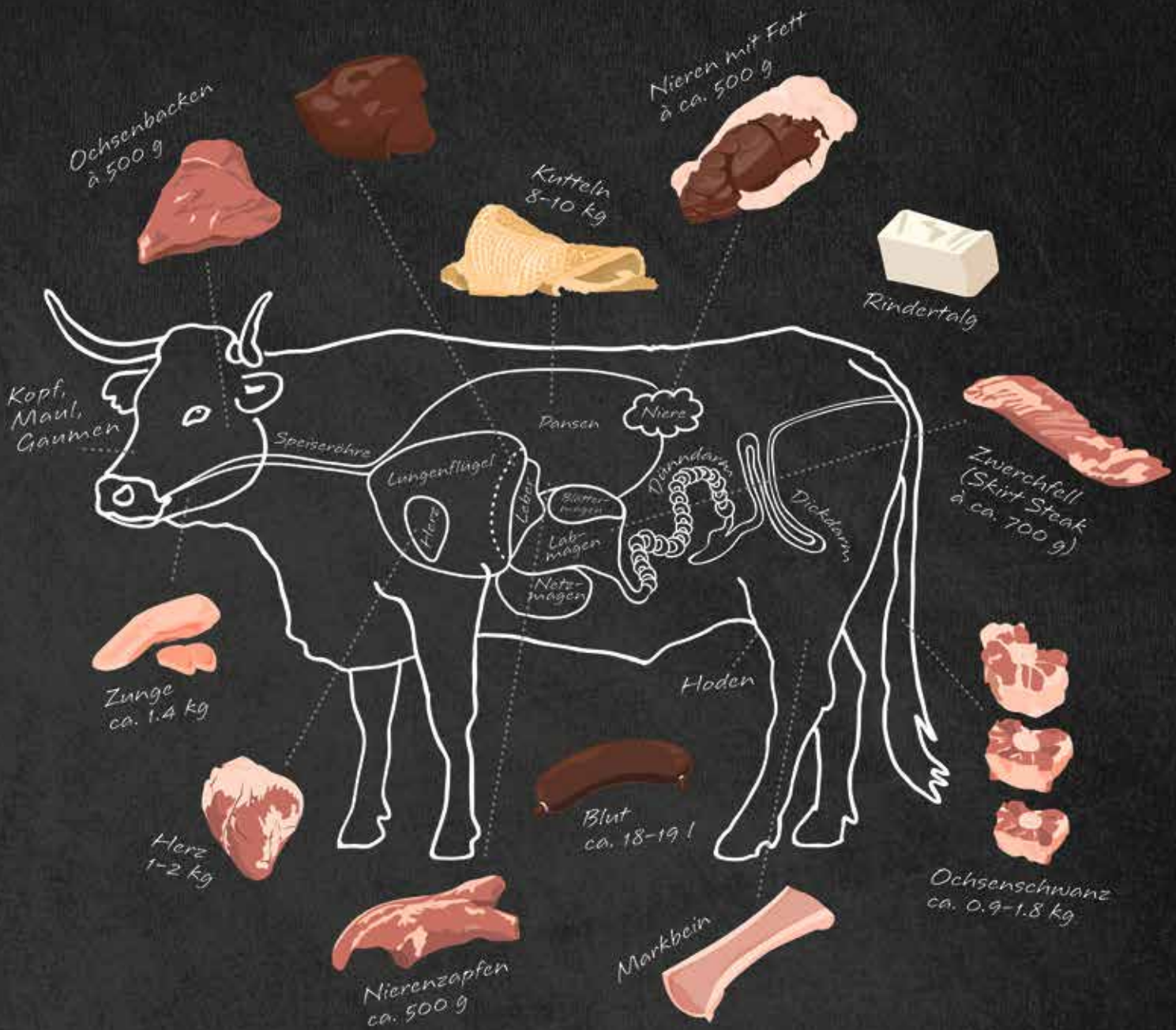
10 | 16
DEZ

Aktuell

Das Magazin der Bio-Bewegung



Kopf bis Schwanz: Genuss statt Verschwendung



«Nose to Tail» ist in aller Munde – als Begriff. Die entsprechenden Fleischstücke aber dürften noch mehr Abnehmer finden. Auch, weil sie so gut schmecken.

Fast zwei Drittel der Fleischstücke, die ein Rind hergibt, gelten als wenig beliebt. Das besagen Daten der Branchenorganisation Proviande (siehe Grafik). Diese Stücke lassen sich bisher oft nur durch tiefere Preise verkaufen. Wenn überhaupt. Für Produzenten und Verarbeiter bedeutet das einen Verlust an Wertschöpfung. Zu den wenig beliebten Teilen zählt fast alles, das nicht à la minute zubereitet werden kann. Also fast das ganze Vorderviertel und der grössere Teil des Stotzens. Dazu alle Innereien inklusive Kopf und Schwanz – sozusagen «nose and tail».

Was tun damit? Essen!

Früher war das anders, die meisten Stücken fanden in der traditionellen Küche Verwendung. In neuerer Zeit machte sich unter anderem der Londoner Koch Fergus Henderson darüber seine Gedanken – und entwickelte ein Programm, das er eben «Nose to Tail Eating», nannte, also essen von der Schnauze bis zum Schwanz. Inzwischen bieten auch hierzulande diverse Restaurants ihre Fleischgerichte nach diesem Motto an. Und Proviande wirbt dieses Jahr mit diesem Slogan für die weniger beliebten Fleischstücke. Damit ist zwar die Haltung, alles zu essen, noch nicht in allen Küchen angekommen. Aber sie ist zumindest salonfähig geworden.

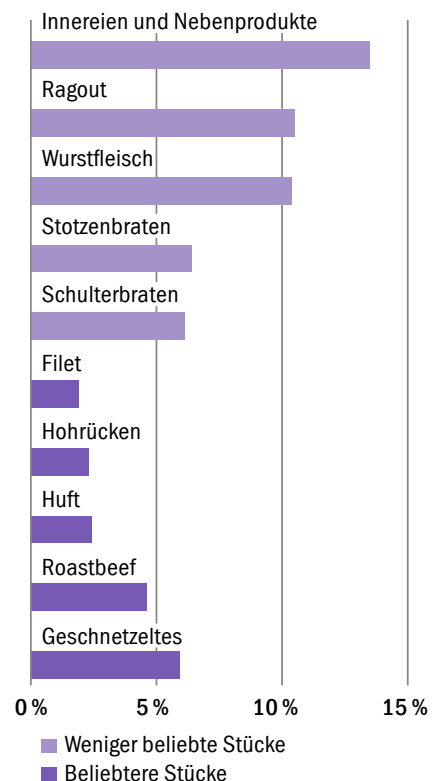
Im Zürcher Hotel Park Hyatt: Mouth to Tail

Ein Beispiel? Das Restaurant des Fünfsternehotels Park Hyatt in Zürich serviert seit Anfang Oktober ausschliesslich Rindfleisch, das dem Etikett «Nose to Tail» entspricht. Auf der Karte finden sich Ochsenmaulsalat, geschmortes Ochsenherz und paniertes Euter. Edelstücke gibts nur von 13- bis 15-jährigen Mutterkühen, fünf Wochen lang trocken abgehangen. «Wir wollten mal etwas Neues ausprobieren und auch ein bisschen provozieren», sagt Küchenchef Frank Widmer. Aber es geht ihm auch um den Respekt vor den Tieren, die man mästet und schlachtet. Wenn schon, dann soll man sie von A bis Z verspeisen. Vor allem aber ist Widmer von der Qualität der Stücke überzeugt: «Man muss sie einfach richtig zubereiten». Er preist alte Kochtechniken wie das Niedergaren oder das Schmoren. Auf diese Weise gart er etwa die Muskelpartien des Rinderknies, aus denen schmackhafter Fleischsalat wird.

Jeden Abend ein Dutzend gebratene Stierhoden

Natürlich seien nicht alle Gäste ob dieses Angebots enthusiastisch, sagt Widmer. Aber insgesamt ist er mit den Reaktionen zufrieden. Konkret verkaufe man beispielsweise jeden Abend ein Dutzend Portionen gebratener Stierhoden. Und Gäste, die von einem gut abgehangenen Kuhfilet gegessen hatten, sagten: «Es ist etwas zäher, aber es hat viel mehr Geschmack.» Gleichwohl ist «Hunger – from Mouth to Tail», wie das Angebot heisst und das nur «second cuts» (zweite Wahl) vom Rind sowie spezielle Geflügel-, Schwein- und Wildgerichte sowie Vegetarisches umfasst, zeitlich begrenzt. Ende Jahr ist Schluss. Danach wird es im Park Hyatt Zürich wieder «edlere» Stücke und auch wieder Fisch geben. *Michael Lütcher, Karin Messerli*

Anteil am verkaufsfertigen Fleisch



Kochbücher zum Thema

In diesen Kochbüchern finden sich Rezepte für die Nose-to-Tail-Küche:

- Nose to Tail, Fergus Henderson, Echtzeitverlag
- Crafted Meat, Hendrik Haase, Gestalten Verlag
- Quinto Quarto, Cornelia Schinharl, Beat Koelliker, AT-Verlag
- Fleischküche, Kathrin Sprecher, Redaktion Landfrauen kochen

Blogs

zum fressn gern. Geschichten und Rezepte rund ums Thema.

→ www.zumfressngern.ch

What's on the Grill. 12 Artikel mit besonderen Grillstücken

→ www.watson.ch/whats+on+the+grill

Mit verkanteten Stücken die Gaumen entzücken

Sie begeistern immer mehr Konsumentinnen und Konsumenten – Stücke wie Onglet, Herz oder Fledermaus. Bioaktuell erklärt, wo sie herkommen und wie sie zubereitet werden.

Direktvermarkter kennen den fragenden Blick neuer Kunden, wenn sie ihre erste Haxe aus dem Mischpaket ziehen. Mit Haxe, Ragout oder nur schon Braten sind viele Konsumenten heute überfordert. Doch die Erfahrung zeigt: Sie lernen gerne hinzu. Um grobfaserige, zähere Stücke zu kochen, ist bekanntlich keine Profiküche nötig. Siedfleisch, ein Schmorbraten und ein Rindsragout brauchen einfach mehr Zeit, bis sie gar sind. Aber das ist in erster Linie eine Frage der Organisation. Man bereitet diese Fleischstücke vor und setzt sie auf. Danach erledigen Herd und Topf die Arbeit und man kann sich anderem zuwenden. Andere suchen beim Kochen mehr das Erlebnis und greifen zum beliebtesten aller Kochgeräte, dem Grill. Er ist eine grosse Hilfe bei der Zubereitung nicht edler Stücke und 80 Prozent aller Schweizer Haushalte verfügen über einen Grill. Viele Teile, die traditionellerweise, aber immer seltener, im Kochtopf landen, eignen sich prima zum Grillieren. Rinderbrust zum Beispiel, ebenso das Federstück ganz oder in einzelne Rippenstücke unterteilt. Alles, was es braucht, ist ein Grill mit Deckel und etwas Geduld.

Der indirekte Grill macht die Stücke mürbe

Das Geheimnis besteht darin, diese Stücke nicht über, sondern neben der Glut zu grillieren. Indirekt statt direkt. So können sie nicht anbrennen, werden aber mit den Aromen der verglühenden Holzkohle gewürzt. Bei geschlossenem Deckel liegen sie in der Hitze wie in einem Backofen. Zwei bis drei Stunden des Garens machen das zähe Bindegewebe, das etwa das Federstück durchzieht, mürbe und essbar. Das Re-

sultat ist wunderbar aromatisches, zartes Fleisch, das fast von der Gabel fällt.

Die Voraussetzung dafür, dass ein Fleischstück sich erfolgreich grillieren lässt: Es braucht einen schönen Anteil Fett. Durch die Erhitzung schmilzt dieses teilweise, befeuchtet das Fleisch und schützt es damit vor dem Austrocknen. Auch Knochen sind auf dem Grill von Vorteil. Sie halten ein Stück in Form und liefern durch das Erhitzen und die Befeuchtung mit Fleischsaft und geschmolzenem Fett zusätzliches Aroma, ähnlich wie beim Auskochen von Knochen. Und am Schluss bleibt das Vergnügen des Abnagens knuspriger Fleisch- und Fettreste.

Markbein längs geschnitten – eine Delikatesse

Sozusagen die perfekte Kombination von Fett und Knochen ist das Markbein. Man kann es eben nicht nur in der Fleischsuppe garen. Längs geschnitten ist es ideal für den Grill. Ja, und grillieren kann man nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter. Wie wärs mit einem Chlausemost oder Glühwein rund um den wärmenden Grill im Garten als Apéro?

Selbst Innereien lassen sich auf dem Grill zubereiten. Zum Beispiel ein ganzes Herz. Die Klappen und Arterien sollte man zuvor rausschneiden, den Rest zusammenbinden und das Fett drauf lassen. Das unvergleichlich dichte und zugleich zarte Fleisch wird köstlich.

Skirt Steak, Onglet, Bürgermeisterstück ...

Das gilt auch für einige Teile, die in der Schweiz üblicherweise als Ragout geschnitten, gehackt oder gar Hunden und Katzen verfüttert werden, aber in grossen Fleischländern wie Argentinien, Frankreich oder den USA als Delikatessen gelten (siehe Illustration S. 6). Zum Beispiel das Leistenfleisch. Die seitlichen, streifenförmigen Muskeln des Zwerchfells nennen die US-Amerikaner Skirt Steak. Sie grillieren diese ebenso wie den abschliessenden Muskel, Hanging Tender- oder Hanger-Steak genannt, während in Frankreich das gleiche Stück Onglet



«Nose to Tail»-Auswahl, von links nach rechts: Skirt, Onglet, Federstück, Markknochen. Bilder: Christine Benz

Zwölf Stücke vom Rind und wozu sie sich eignen

Stück	Lage	Herd	Grill
Bürgermeisterstück (Weisses Stück, Tri Tip)	Stotzen	braten	als Ganzes direkt oder indirekt grillieren
Federstück	Federstück	sieden	mitsamt Knochen indirekt grillieren
Flank (Spiegel)	Lempen	braten	direkt grillieren
Flat Iron	Schulter	braten	direkt grillieren
Fledermaus (Spider)	Stotzen	braten	direkt grillieren
Haxen	Schulter, Stotzen	als Scheiben oder als Ganzes schmoren	als Ganzes indirekt grillieren
Hals (Zungenstück)	Hals	gerollt im Ofen braten	gerollt indirekt grillieren
Herz	Innereien	als Ganzes schmoren	als Ganzes indirekt grillieren in Streifen geschnitten direkt grillieren
Hohrücken (Rib Eye, Côte de Bœuf)	Rücken	als Steak (mit Fett oder auch mit Knochen) in der Pfanne oder als Braten (mit Knochen) im Ofen braten	als Steak (mit Knochen) direkt, als Braten (mit Knochen) indirekt grillieren
Markknochen	Schulter, Stotzen	als Scheiben zur Fleischsuppe geben	längs geschnitten beidseits direkt grillieren
Onglet (Leistenfleisch, Nierenzapfen, Hanging Tender)	Innereien	braten, schmoren	als Ganzes direkt grillieren
Skirt (Leistenfleisch, Saumfleisch, Hampe)	Innereien	braten	als Ganzes direkt grillieren

heisst. Es ist ein einzelner Muskel, lappenartig strukturiert, mit einer Sehne in der Mitte und ein paar Fettpolstern auf der Oberfläche. Wer je eines grilliert hat, wird sagen: Dies ist eines der besten Stücke vom Rind.

... Fledermaus und andere: Übersehene Edelstücke

Auch das Weisse Stück (oder Bürgermeisterstück), die Fledermaus (aus dem Beckenknochen), das Flank Steak (vom Bauchlappen), das Teres Major (aus dem Bug der Schulter) oder das Flat Iron Steak, das entsteht, wenn man die zentralen Sehnen aus dem Schulterstutz schneidet, sind vorzügliche Grillstücke und bestens zum Anbraten geeignet. Eigentlich sind sie nichts anderes als übersehene Edelstücke. Denn man kann sie alle kurz garen – à la minute in der Bratpfanne oder direkt über der Glut auf dem Grill. Die Kunde von der Qualität dieser Stücke wird die Runde machen. Und die Prognose darf gewagt werden: Teile wie Onglet, Bürgermeisterstück oder Flat Iron werden in den nächsten Jahren zu gefragten Stücken mit entsprechenden Preisen werden.

Tiereigenes Fett spart ölige Marinade

Ein Teil der Qualität dieser Partien stammt daher, dass sie über einen gewissen Fettanteil verfügen. Dieses tiereigene Fett erspart eine ölige Marinade. Man kann und soll insbesondere Edelstücke nackt grillieren. Salzen oder pfeffern kann man sie anschliessend vor dem Essen. Wenn sie überhaupt zusätzliche Würze nötig haben. Denn Fett ist ja auch der Geschmacksträger par excellence. Es transportiert den Geschmack des Fleisches – wenn es denn welchen hat. Hier merkt man, was das Tier, von dem das Fleisch stammt, gefressen hat. Je mehr Gras und vielfältige die Kräuter, desto blumiger der Geschmack. Das bestätigt jeder Koch, der auf Weidefleisch setzt – sei es

der mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnete Sven Wassmer vom Restaurant 7132 Silver in Vals GR oder der Wirt Stefan Tamò von der Wirtschaft Ziegelhütte in Zürich Schwamendingen, die für ihre Fleisch- und Grillspezialitäten bekannt sind.

Biobauern, die ihre Tiere nur mit Gras füttern, haben also ein besonders gutes Verkaufsargument: ihr Fleisch schmeckt einfach besser. *Michael Lütcher und Karin Messerli*



Merkblatt

Das Merkblatt «Mehr Wert – das Rind von der Schnauze bis zum Schwanz» richtet sich an Produzenten, Direktvermarkter und Metzger. Es enthält eine Übersicht der essbaren Stücke, Anwendungsbeispiele und Vorschläge für Mischpakete, Verkaufstipps und Informationen zum Lagern von Fleisch verschiedener Tiere. Es kann auf der Website von Bio Suisse ab dem 15. Dezember 2016 bezogen werden. *sja*

→ www.bio-suisse.ch > Verarbeiter & Händler > Richtlinien & Merkblätter

Küchenposter

Wo finde ich die spannenden Stücke am Tier? Mit Ochsenbacken, Onglet und Co. gibt es viele unentdeckte Delikatessen. Das Küchenposter der Bloggerin Nicole Hasler (Grafik Beatrice Geisser) will zu einem ganzheitlichen Genuss von Kopf bis Schwanz inspirieren. Im Format A1 ist es für 25 Franken (plus Porto u. Verpackung) erhältlich. *sja*

→ Bestellung: mail@zumfressngern.ch