

Ausgabe 2 / 2013

KOCHLUST

Das Magazin für Freude am Kochen. Von Fissler.

FLEISCH VOM FEINSTEN

*Wie Qualität entsteht
und wie man sie erkennt.*

SOMMER IM HERZEN

*Kreativ einmachen
und verschenken.*

KÜCHEN- MYTHEN

*Pilze aufwärmen –
ja oder nein?*



Fleisch vom Feinsten

Lust auf Fleisch? Klar, welch ein Genuss, so ein zartes, saftig-aromatisches Filetsteak! Aber kann man heute noch unbeschwert genießen bei den Fleischskandalen, dem Futter- und Flächenverbrauch? Wir meinen: Qualität ist die Lösung. Weniger Fleisch, dafür beste Qualität, das gefällt dem Gaumen und unserer Gesundheit. Auch die Tiere und die Umwelt profitieren. KOCHLUST verrät, was Qualität ausmacht.

Fleisch hat uns angeblich zu dem gemacht, was wir heute sind. Wissenschaftler vermuten, dass die frühen Vormenschen erst durch das Essen von Fleisch den Entwicklungsmotor so ankurbelten, dass sich unsere Menschenlinie durchsetzte. Noch heute gilt Fleisch als ein Stück Lebenskraft auf dem Teller. Kein Wunder, versorgt es uns doch mit gut verwertbarem Eiweiß, blutbildendem Eisen und B-Vitaminen. Und erst der Geschmack: zart, saftig und voller Aroma! Fleisch mundet uns so gut, dass wir Deutschen jeder etwa 60 kg pro Jahr verzehren.

Doch unser Fleischkonsum hat auch Schattenseiten. Die Viehhaltung braucht große Flächen und viel Futter. Eine immer schnellere, immer billigere Fleischproduktion geht zu Lasten der Tiere und des Geschmacks. Nicht zuletzt bescherte sie uns diverse Fleischskandale. Was tun? Weniger Fleisch, aber von bester Qualität – das tut allen gut. Eine verantwortungsvolle Fleischerzeugung mit artgerechter Haltung zeigt Respekt vor den Tieren und schont die Umwelt. Ihre exzellenten Ergebnisse versprechen zudem höchsten Genuss. Solches Fleisch hat seinen Preis. Doch lieber etwas weniger auf dem Teller, dafür aber mit vollem Geschmack. Das freut den Feinschmecker und bekommt der Gesundheit

Qualität kann man riechen und schmecken

Woran erkennt man gute Fleischqualität? Ganz einfach. Jeder aufmerksame Genießer kann es sehen, fühlen, riechen und schmecken. Achten Sie auf diese Kriterien:

Farbe: Ist sie angemessen für die Fleischsorte? Eine kräftige Farbe steht meist für Qualität und Aroma. Die Farbe sollte keinesfalls gräulich sein, die Oberfläche nicht schmierig.

Struktur: Ist das Fleisch feinfaserig, aber nicht zu weich? Geflügel sollte keine Druckstellen aufweisen.

Fett: Ist das Fleisch gut marmoriert, also mit feinen Fettäckerchen durchzogen, gelingt es saftig und aromatisch.

Saftigkeit: Anschnittflächen sollten saftig aussehen. Das Fleisch sollte jedoch nicht im eigenen Saft liegen und beim Braten kaum Wasser verlieren.

Geruch: Fleisch sollte angenehm mild und neutral riechen, nicht streng oder süßlich.

Geschmack: Bleibt das Fleisch beim Garen in Form und schmeckt zart, saftig und aromatisch, zeugt das von guter Qualität.

Mit Herkunft, Haltung und Verarbeitung punkten

Die sinnlich erfahrbaren Qualitätsmerkmale geben uns viele Anhaltspunkte, doch dahinter steht ein aufwändiger Prozess von der Züchtung über die Haltung und Fütterung, die Schlachtung und Verarbeitung bis hin zur Zubereitung. Jeder dieser Schritte beeinflusst die Fleischqualität. Die meisten schmeckt man am Ende auch, aber nicht alle.

Rasse: für perfekt marmoriertes Fleisch

Die Rasse entscheidet wesentlich darüber, ob ein Tier viel intramuskuläres Fett entwickelt. Nur so entsteht fein marmoriertes Fleisch, das saftig bleibt und aromatisch schmeckt. Genetisch ist auch vorgegeben, wo das Tier wie viel Fleisch ansetzt. In der Regel liefern reine Fleischrassen bessere Qualitäten als Rassen, die z.B. auf Milch- oder Legeleistung hin gezüchtet wurden. Bei Schweinen spielt



zudem die Stressresistenz eine wichtige Rolle, da Stress vor der Schlachtung das Fleisch verdirbt. Je nach Rasse sind die Schweine mehr oder weniger anfällig für Stress.

Haltung: Mensch und Tier zuliebe

Hat ein Tier ausreichend Zeit zu wachsen, entwickelt es meist ein reiferes, gut marmoriertes Fleisch mit vollem Aroma. Durch etwas Auslauf bildet es mehr Muskelfleisch. Zu hohes Alter und zu viel Bewegung ergeben jedoch eher zähes Fleisch. Bei Schweinen wirkt sich die Haltung zudem auf die Stressresistenz aus. Schweine, die in mäßig anregender Umgebung gehalten werden, geraten nicht so schnell in Panik. Auch wenn wir eine artgerechte Haltung und Fütterung nicht immer am Fleisch schmecken, gebietet uns der Respekt für Tiere und Natur, auf diese Qualität ebenfalls zu achten

Fütterung bestimmt den Geschmack

Jeder, der schon einmal Bellota-Schinken oder Bresse-Huhn gegessen hat, weiß, welchen besonderen Einfluss die Fütterung auf den Geschmack des Fleisches ausübt. Vor allem Fett als Aromaträger spielt hier eine wichtige Rolle. Die Qualität des Futterfettes spiegelt sich fast 1:1 im Fleischfett bzw. im Speck wieder. Amerikanische Rinder entwickeln durch viel Kraftfutter mit Getreide und Maische ihr kerniges Fleischaroma. Spanische Iberico-Schweine, die in der Endmast mit besten Eicheln von Korkeichen gefüttert werden, ergeben den unnachahmlich nussigen Bellota-Schinken. Und das sahnig-zarte Fleisch des Bresse-Huhns entsteht durch Fütterung mit Mais und Rahm. Kräuter oder Meersalz im Gras machen aus Lammfleisch besondere Delikatessen.

Rind und Kalb

Farbe: reifes Rindfleisch ist dunkelrot bis rotbraun, das Fett weiß oder leicht gelblich (nicht grau), Kalbfleisch ist dagegen eher rosa bis hellrot

Geschmack: kräftig und aromatisch (abhängig von Fütterung und Reifung), Kalb feiner und zarter

Schlachtalter: Kalb maximal 8 Monate, Rind etwa 2 Jahre

Gute Fleischrassen: Wagyu (Kobe), Angus (Aberdeen bzw. Black Angus, Deutsch-Angus), Hereford, Charolais, Limousin, Simmentaler Fleckvieh

Qualitätsmerkmale: gute Fleischrasse, intramuskuläres Fett (Marmorierung), extensive Haltung, nicht zu jung geschlachtet, gut abgehangen/optimal gereift



Schlachten: im optimalen Alter ohne Stress

Für die Qualität des Fleisches ist das Schlachalter von großer Bedeutung. Fleisch von jungen Tieren ist oft besonders zart und mild, jedoch auch recht weich. Mit dem Alter bekommt es einen intensiveren Geschmack, wird fester und entwickelt eine feine Marmorierung. Doch mit höherem Alter wird das Fleisch zunehmend zäh, manchmal auch etwas streng im Geschmack. Selbstverständlich sollten alle Tiere möglichst schnell und schmerzfrei geschlachtet werden. Bei Schweinen ist eine stressfreie Schlachtung besonders wichtig, da Stressreaktionen das Fleisch wässrig machen und die Fleischqualität beeinträchtigen.

Reifung: macht das Fleisch zart

Während Schweinefleisch bereits nach zwei Tagen Reifung seine optimale Qualität erreicht hat, muss Rindfleisch mindestens 9 Tage, oft sogar bis zu 30 Tage abhängen und reifen. Schlachtfrisches Rindfleisch ist zäh und wird erst durch fachgerechte Reifung zart und aromatisch. Früher geschah dies durch Aufhängen des Schlachtkörpers, daher der Begriff „Abhängen“. Heute reift das Fleisch meist luftdicht in Folie eingeschweißt. Doch auch „Dry Aged Beef“ erfreut sich neuerdings wieder größerer Beliebtheit: Während das Fleisch trocken am Knochen reift, verliert es reichlich Wasser, wodurch sich das Aroma stark konzentriert. Schimmelbakterien fügen wie beim Käse eine besondere Note hinzu. Belohnung für die aufwändige Prozedur: wunderbar saftig-buttriges Fleisch mit kräftigem Geschmack und nussigem Aroma. Wegen der Gewichtsverluste durch verdunstetes Wasser und das Entfernen der äußeren Schimmelschicht allerdings ein ausgesucht teures Vergnügen

Wissen wo's herkommt: Qualitätssiegel

Engagierte und verantwortungsbewusste Erzeuger bürgen für beste Qualität. Idealerweise finden wir solche Erzeuger und Händler, die unser Vertrauen verdienen. Auch Herkunftsnachweise und Rückverfolgbarkeit sowie kontrollierte Qualitäts- und Biosiegel liefern uns Anhaltspunkte für gute Qualität.



Schwein

Farbe: intensiv rosarot, nicht zu hell

Geschmack: stark abhängig von der Fütterung, mild bis nussig

Schlachalter: 6-8 Monate, Ferkel bis 10 Wochen, Spanferkel (Milchferkel) ca. 6 Wochen

Besondere Rassen: Iberico (Schinken), Buntes Bentheimer, Schwäbisch-Hällisches, Angler-Sattelschwein, Duroc, Mangalitza/Wollschwein (Speck)

Qualitätsmerkmale: gute Rasse mit intramuskulärem Fett (Marmorierung), langsam gewachsen, mäßige Bewegung, nicht zu jung geschlachtet, Fleisch nicht zu hell und nicht zu weich, Fütterung z.B. mit ausgesuchten Eicheln (Iberico) oder Getreide, Fettqualität im Futter beeinflusst Speckqualität, mäßig anregende Haltung, stressfreie Schlachtung



Lamm

Farbe: kräftig rosa bis hellrot

Geschmack: mild, zart, aromatisch, stark abhängig von der Fütterung (z.B. Salzwiesen, Kräuter)

Schlachalter: Milchlamm bis 6 Monate, Lamm ca. 1 Jahr

Besondere Rassen: zahlreiche Kreuzungen verschiedener Sorten, eher regionale Qualitäten wie Sylter Deichlamm, Müritzlamm, Schergengruber, Pyrenäen, Pauillac, Sisteron, Limousin

Qualitätsmerkmale: Fleischrasse mit gutem Fleischansatz, langsam gewachsen, Auslauf entwickelt die Muskulatur, aromatischer Geschmack durch Fütterung z.B. mit Kräutern oder salzhaltigem Gras



Tipps zur Zubereitung von Fleisch

Bestes Fleisch verlangt nach sorgfältiger und fachgerechter Zubereitung, damit es seine Qualitäten optimal entfaltet und mit vollem Geschmack auf der Zunge zergeht. Hier einige Tipps, damit der perfekte Genuss gelingt.

- Beim Schneiden von Fleisch immer hochwertige und scharfe Messer verwenden und quer zur Fleischfaser schneiden.
- Bindegewebsreiche und etwas zähere Fleischstücke eignen sich eher zum Kochen oder Schmoren.
- Kurzgebratenes Fleisch gelingt am besten in einer hochwertigen Edelstahlpfanne, die eine gleichmäßige Temperaturverteilung gewährleistet. Darin kann man das Fleisch auch ohne Fett scharf anbraten.
- Geben Sie das Fleisch immer in eine ausreichend heiße Pfanne. Dazu die trockene Pfanne auf mittlerer Stufe (2/3 Herdleistung) erhitzen. Die Pfanne hat die richtige Temperatur, wenn der in die Pfanne gespritzte kalte Wassertropfen glasklar perlend in der Pfanne wandert (1). Dann das Wasser mit einem Küchentuch auswischen, bei Bedarf hitzebeständiges Fett hineingeben und das Bratgut hineinlegen.
- Das Fleisch sollte zum Braten möglichst zimmerwarm und noch nicht gesalzen sein.
- Nicht erschrecken, wenn das Bratgut zunächst festklebt (2). Es löst sich nach wenigen Minuten wieder. Dann können Sie es wenden und zum Schluss salzen und würzen (3).
- Wann ist das Fleisch gar? Gibt das Fleisch auf Druck in der Mitte noch leicht nach, ist es rosa gebraten, fühlt es sich fest an, ist es durchgebraten. ■



Richtig braten. Richtig einfach.



Wassertropfentest



Bratgut einlegen



Bratgut wenden



Fissler Edelstahlpfanne crispy steelux premium
Zum krossen Braten von z.B. Fleisch oder Geflügel.

Geflügel (Huhn, Pute, Ente, Gans)

Farbe: hell, zartrosa, beige bis gelb, Ente kräftig rosa-rot

Geschmack: eher mild bei Huhn und Pute, etwas kräftiger bei Ente und Gans

Schlachalter: Stubenküken 28 Tage, Hähnchen meist 5-6 Wochen/ besser 7-11 Wochen (langsam gewachsen), Poularde 7-8 Wochen, Suppenhuhn (alte Legehennen) 12-15 Monate

Besondere Rassen: Bresse-Huhn (Fütterung mit Mais und Sahne), Barbarie-Ente (rotes, zartes Fleisch), Peking-Ente (spezielle Fütterung und Zubereitung), Mulard-Ente (Stopfente)

Qualitätsmerkmale: Fleischrasse (keine Legerasse), artgerechte Haltung und Fütterung, langsam gewachsen, Freilandhaltung sorgt für Muskelbildung und würzigen Geschmack, guter Geschmack durch gezielte Fütterung in der Endmast (z.B. Mais, Hafer), biegsames Brustbein, gleichmäßig proportionierter Körper



A close-up photograph of Harald Rüssel, a man with glasses and a brown hat, looking through binoculars. He is wearing a brown jacket over a checkered shirt. The background is a soft, out-of-focus green field.

Harald Rüssel: Der Jäger mit Stern

Einen Michelin-Stern und andere Top-Auszeichnungen hat Harald Rüssel schon erreicht und mit dem Landhaus St. Urban konnte er seinen Traum verwirklichen. Doch was strebt er jetzt an? Was bewegte den vielbeschäftigten Koch und Autor dazu, Jäger zu werden? Harald Rüssel im Exklusiv-Interview über seine Ziele, seine Qualitätsansprüche und die Vorzüge von Wildfleisch.

Was ist Ihr Credo als Koch?

Als Gastronom sehe ich mich vor allem als Wunscherfüller. Es macht mir Freude, ein Essen für andere ganz nach ihren Wünschen zuzubereiten. Dazu habe ich mein Handwerk als Koch gelernt und weiß, wie ich Speisen perfekt hinkriege. Achtsam mit den besten Produkten zu arbeiten, heißt mein zentrales Küchen-Credo. Dabei bevorzuge ich regionale und deutsche Produkte - sofern sie meinen Qualitätskriterien standhalten. Denn ich selektiere sehr stark und akzeptiere nur Spitzenprodukte. Und das aus Überzeugung und nicht als PR-Gag.

Was bedeutet für Sie Qualität?

Qualität muss über die komplette Kette von der Erzeugung über die Verarbeitung bis auf den Teller gewährleistet sein. Und über diesen Weg möchte ich so weit wie möglich selbst bestimmen. Gerne übernehme ich zum Beispiel das Abhängen und Reifen von Fleisch selbst. Ansonsten arbeite ich vor allem mit Erzeugern zusammen, die ich kenne und denen ich vertraue, weil ihre Philosophie mich überzeugt. Von allen Partnern erwarte ich einen besonders achtsamen Umgang mit Pflanzen, Tieren und Produkten und natürlich absolut frische Ware.

Was inspiriert Sie zu neuen Kreationen?

Die Ideen entstehen vor allem in meinem Kopf. Dabei inspiriert mich insbesondere die Jahreszeit. Ich lasse mich immer davon leiten, welche Lebensmittel Saison haben und was gerade in guter Qualität auf dem Markt angeboten wird. Mir ist es wichtig, die Augen offen zu halten, was die Natur hergibt, sei es dass gerade der Holunder blüht oder im Wald die Pilze wachsen.

Auf welchen Genuss möchten Sie persönlich auf keinen Fall verzichten?

Im Moment esse ich unheimlich gerne Salate mit Fisch. Und ich mag Gestampftes: Kartoffeln mit Gemüse gestampft, das ist auch eine Kindheitserinnerung. Überhaupt liebe ich „Schlotziges“, also sämige Gerichte wie Risotto oder Eintopf. Ein schlotziges und geschmackvolles Risotto war übrigens auch für Adalbert Schmitt, den Gründer der Schweizer Stuben, das Größte.

Was war Ihr größter Erfolg?

Die meisten denken vermutlich, einen Stern erköcht zu haben, sei mein größter Erfolg. Aber für mich persönlich ist der größte Erfolg, dass wir dieses wundervolle Anwesen in Naurath bei Trier früh genug gekauft haben. So konnten wir Stück für Stück das Landhaus St. Urban aufbauen. Damit haben wir unseren Traum verwirklicht, haben eine neue Heimat gefunden und sehr viel an Genuss und Lebensqualität gewonnen.

Welches Ziel würden Sie gerne noch erreichen?

Ich wünsche mir vor allem einen wunderbaren Alltag mit einer ausgewogenen Work-Life-Balance, bei der die Arbeit Freude macht, aber auch genug Zeit für die Familie und für die Jagd bleibt.



Aus dem Wald direkt in die Küche: Harald Rüssel, hier mit seinem Hund Arco.

Warum sind Sie Jäger geworden?

Mit der Jagd hatte ich ursprünglich nichts am Hut. Erst durch meine Einkäufe bei Wildhändlern und regionalen Jägern habe ich mich zunächst für das Wildbret interessiert. Ich wollte genauer wissen, wo das Wildfleisch herkommt, wie es geschossen und verarbeitet wird. Schließlich habe ich Dr. Kautz, einen befreundeten Arzt aus der Gegend häufiger zur Jagd begleitet. Und das war ein unglaublich spannendes und zugleich entspannendes Naturerlebnis. Denn dem Jäger geht es nicht in erster Linie darum, ein Tier zu erlegen. Jäger unterhalten sich vor allem darüber, was sie für einen „Anblick“ gehabt haben, also was sie alles sehen und beobachten konnten. Sie übernehmen eine wichtige Verantwortung für die gesunde Balance im Wald. Das hat mich fasziniert, und das wollte ich auch alleine ausüben können. So habe ich meinen Jagdschein gemacht. Und zufällig haben wir sogar die Jagd direkt um unser Haus bekommen.

Was ist für Sie das Besondere am Wildfleisch?

Wildfleisch schmeckt so aromatisch und ist dabei sehr gesund. Denn abgesehen vom Wildschwein ist Wildfleisch praktisch fett- und cholesterinfrei. Außerdem bekommen wir beim Wildfleisch ein ganz ursprüngliches und authentisches Produkt aus der Region, ohne Genmanipulation und ohne Skandale. Aus Gründen der Nachhaltigkeit verwende ich immer das ganze Tier vom Kopf bis zum Schwänzchen. Es ist doch absurd, immer nur das Filet

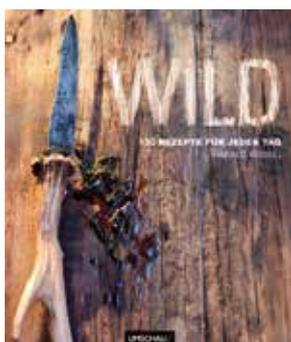
essen zu wollen und den Rest des Tieres liegen zu lassen. Aus vielen Stücken kann man wunderbares Ragout zubereiten. In unserer gut bürgerlichen Stube Rüssels Hasenpfeffer servieren wir Rehwürstchen. Durch das magere Wildfleisch enthalten sie weniger Fett und schmecken absolut köstlich.

Was macht Qualität beim Wildfleisch aus?

Für beste Qualität muss das Wild vor allem sauber und stressfrei geschossen werden. Also nicht bei einer Treibjagd, sondern gezielt vom Ansitz aus. Ein guter Jäger achtet beim Schuss darauf, dass das Wildbret nicht zerstört wird. Schließlich sollte das Wild fachgerecht aufgebroschen werden und umgehend ins Kühlhaus gelangen. Ich verarbeite inzwischen mein Wildfleisch direkt selbst. Wollen Verbraucher beste Qualität erhalten, müssen sie sich gute Jäger oder spezialisierte Metzger suchen, denen sie vertrauen.

Welches sind Ihre wichtigsten Tipps für die Zubereitung von Wildfleisch?

Wild sollte immer sanft und nicht zu heiß gebraten werden. Dazu am besten das Fleisch bei mittlerer Hitze anbraten, auf ein Gitter umsetzen und im Ofen fertiggarren. Idealerweise arbeitet man bei rosa gebratenem Wildfleisch mit einem Thermometer, um sicherzustellen, dass eine Kerntemperatur von 56 °C erreicht wird. Vor dem Anschneiden sollte man das Fleisch unbedingt eine Weile ruhen lassen. Zudem dürfen die Gewürze das Fleisch nicht überdecken, deshalb gilt es, angenehme Gewürze zu wählen, die das Aroma des Wildfleisches unterstützen, wie zum Beispiel Piment, langen Pfeffer, Koriander oder Kakaobruich. ■



Wer mehr über Harald Rüssel und seinen Umgang mit Wild erfahren möchte, dem sei sein Buch „Wild. 130 Rezepte für jeden Tag“ empfohlen.

256 Seiten, 24 x 28 cm
 Hardcover mit Lesebändchen
 ISBN: 978-3-86528-734-2
 EUR (D) 29, 90
 (Wieder lieferbar im August 2013!)

Genießer-Tipp

Rüssel's Landhaus St. Urban

Büdlischerbrück I
 54426 Naurath/Wald bei Trier

Tel. +49 (0) 65 09 91 40-0
 info@landhaus-st-urban.de
 www.landhaus-st-urban.de

Wild

Wildfleisch wird überwiegend regional angeboten. Es sollte fachgerecht geschossen und zerlegt werden. Wichtig für die Qualität sind auch eine schnelle Kühlung und je nach Art ausreichende Reifezeit. Wildfleisch schmeckt sehr aromatisch und ist relativ fettarm.

Rotwild: Fleisch dunkler und kerniger im Geschmack als Rehfleisch, Jungtiere besonders delikat, Reifung 5-8 Tage



Wildhase: sehr dunkles und aromatisches Fleisch, seltene Spezialität, da geringe Bestände



Wildgeflügel: kräftiges rotes Fleisch mit intensivem Aroma, Reifung 4-5 Tage



Wildschwein: dunkelrotes Fleisch, saftig und aromatisch mit leicht nussigem Geschmack, fettreichstes Wildfleisch, Reifung bei Frischlingen 4-5 Tage, bei älteren Tieren 8-9 Tage



Reh: kräftig-rotes Fleisch, zarte Struktur, feiner und milder Geschmack, Reifung 4-5 Tage





Sommer im Herzen

Kreativ einmachen und verschenken.

Schmeckt der Sommer nicht herrlich? So süß und aromatisch, frisch und fruchtig, intensiv und würzig. Nehmen Sie diesen wundervollen Genuss einfach mit in den Winter. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Schätze von Feld, Wald und Wiese bewahren. In hübschen Gläsern mit Sommer im Herzen – auch köstlich als liebevolle Geschenke.

Mögen Sie es gerne kreativ mit besonderer Note? Einkochen hört sich vielleicht altbacken an, aber Omas bewährte Technik eröffnet Küchenkünstlern ungeahnte Möglichkeiten. Zaubern Sie in Ihrer Küche Gourmet-

Konfitüren mit eigener Note, kreieren pikante Chutneys oder würzige Grillsaucen nach Ihrem Gusto. Das ist nicht schwer, macht Spaß und liefert einzigartige Köstlichkeiten, an denen Sie das ganze Jahr über Freude haben.

I. Sauber vorbereiten

Beim Einkochen ist Sauberkeit das A und O. Spülen Sie Einmachgläser, Deckel, Gummiringe und die benötigten Küchen-Utensilien so heiß wie möglich bzw. kochen sie in einem großen Topf mit Wasser kurz ab. Heben Sie die

ausgekochten Utensilien z.B. mit einer sauberen Küchenzange heraus und legen sie auf ein frisches Küchenhandtuch.

2. Früchte verarbeiten

Verwenden Sie möglichst reifes, aber nicht überreifes Obst und Gemüse ohne Beschädigungen oder Faulstellen. Waschen Sie die Früchte sorgfältig, aber kurz. Anschließend schälen und putzen, dabei alle schlechten Stellen entfernen. Erst dann wiegen Sie die benötigte Menge ab. Soll eine Konfitüre ganze Fruchtstücke enthalten, lassen Sie die Früchte am besten einige Stunden an einem kühlen Platz mit Gelierzucker durchziehen.

3. Konfitüren und Chutneys kochen

Für gekochte Konfitüren, Chutneys und Relishes fügen Sie den Früchten die erforderliche Menge an Gelierzucker hinzu. Messen Sie diese genau ab nach den Vorgaben auf der Gelierzuckerpackung bzw. nach Rezept. Erhitzen Sie die Zutaten mitsamt Gewürzen in einen großen hohen Topf. Erst wenn es sprudelnd kocht, wird die Kochzeit gemessen. Während des Kochens gut rühren, damit nichts anbrennt oder herausspritzt. Schaum nach dem Kochen möglichst abschöpfen, damit die Konfitüre schön klar wird.

Gelierprobe: So testen Sie, ob die Konfitüre schon fertig ist: Mit dem Kochlöffel etwas heiße Fruchtmasse aus dem Topf nehmen und auf einen kleinen Teller abtropfen lassen. Wenn der letzte Tropfen fest wird, den Kochvorgang beenden.

Tipp: Wer ganze Gewürze mitkochen, aber hinterher wieder entfernen möchte, füllt die Gewürze einfach in zwei ineinandergesteckte Teefiltertüten, bindet das Gewürzsäckchen zu und fischt es nachher am Band wieder raus.

4. Gläser befüllen

Gelingt die Gelierprobe, nehmen Sie den Topf vom Herd und füllen die Fruchtmasse bis zum Rand in die vorbereiteten Gläser. Dabei möglichst sauber arbeiten, z.B. mit einer kleinen Kelle oder einem Einfülltrichter. Bekleckerte Ränder mit einem sauberen Tuch abwischen. Erst dann mit Gummiring und Deckel verschließen.

Tipp: Stellen Sie die Gläser zum Abfüllen auf ein feuchtes Küchenhandtuch, damit sie nicht springen. Nach dem Abfüllen die Gläser etwa zehn Minuten auf den Deckel stellen, damit überschüssige Luft entweicht und sich die Fruchtstücke besser verteilen.

5. Ganze Früchte einkochen

Obst, Gemüse und Pilze können auch stückweise oder ganz in Gläsern eingekocht werden. Nach dem Waschen und Putzen werden härtere Gemüse zunächst in Salzwasser vorgegart, jedoch nicht weichgekocht. Die Früchte schichtet man sorgfältig in ausgekochte Weckgläser. Anschließend werden die Gläser komplett mit einer Würzlösung aufgefüllt. Je nach Rezept mischt man diese aus Wasser oder anderen Flüssigkeiten mit Zucker und Gewürzen.

Die befüllten Gläser fest verschließen und in einen Einkochautomaten oder in einen großen Topf mit Wasser stapeln und pasteurisieren bzw. sterilisieren. Dazu das Wasser langsam und gleichmäßig erhitzen, beim Pasteurisieren auf 70 bis 90 °C und beim Sterilisieren auf über 100 °C. Die Flüssigkeit in den Gläsern sollte allerdings nicht sprudeln. Das Einkochen tötet Bakterien ab und erzeugt ein Vakuum. Dadurch sind Ihre Sommerschätze Monate oder gar Jahre haltbar. ■

Mit Liebe aus der Küche

Kleine Leckereien aus der Einmachküche bereiten jedem Freude. Schon mit wenigen Handgriffen entstehen daraus liebevolle und individuelle Geschenke.

Bewahren Sie hübsche Marmeladengläser zum Einkochen auf.

Bemalen oder beschriften Sie Deckel und/oder Gläser z.B. mit bunten Lackmalstiften.

Stülpen Sie über den Deckel ein kleines Stück Stoff, Seidenpapier, geschöpftes Papier, glänzende Folie oder Tortendeckchen.

Binden Sie dieses mit Geschenkband, Kordel, Bast oder feinem Draht zu.

Dekorieren Sie das Glas vielleicht noch mit einem Anhänger, mit kleinen Früchten, Herzen, Sternen oder Buchstaben aus Pappmache, Holz oder Plastik.

Hübsche Etiketten können Sie kaufen oder aus dem Internet ausdrucken. Aus Geschenkpapier, Fotos oder Zeitschriften-Ausschnitten lassen sich ebenfalls individuelle Etiketten oder Dekorationen basteln.



Linsen & Co.



Hülsenfrüchte sind langweilig? Keineswegs! Die kleinen Powerpakete punkten mit einer Fülle an Farben und Formen. Manche schmecken eher süß, andere sanft-mehlig oder nussig. Eine wahre Fundgrube für kreative Köche, die nach Abwechslung suchen. Ganz nebenbei versorgen Hülsenfrüchte uns mit bestem Eiweiß, gesunden Ballaststoffen, B-Vitaminen, Eisen und anderen Mineralstoffen.

Die Hülsenfrüchte heißen so, weil ihre Samen in einer Fruchthülse wachsen. Diese bezeichnen wir botanischen Laien gerne als Schote. Vor allem ihre reifen Samen wandern in unsere Kochtöpfe, doch bei vielen Sorten, wie Buschbohnen oder Zuckererbsen, kann man auch die Fruchthülse mitessen. Erbsen, Bohnen und Linsen gelten als klassische Hülsenfrüchte, aber auch Sojabohnen und Kichererbsen gehören dazu und aus botanischer Sicht Erdnüsse, Klee oder Wicken ebenfalls.

Erbsen kommen in frischem Grün daher oder als getrocknete Samen. Die grünen **Gemüseerbsen** werden bei uns von Juni bis September frisch angeboten, sei es als kugelige Markerbsen oder als zart-süße Zuckerschoten. In Weiß, Gelb, Grau oder Grün präsentieren sich die **getrockneten Erbsen**. Sie sind die getrockneten Samen der stärkereichen Schalerbsen.

Übrigens: Erbsen sind nicht die Samen der Bohnen, wie manche meinen, sondern stammen von eigenständigen Pflanzen.

Bohnen bieten eine Palette verschiedenster Sorten. Allein die **frischen Bohnen** reichen von grünen Bohnen aller Größen und Formen bis zu gelb-weißen, besonders zarten Wachsbohnen. Dabei auch so feine Delikatessen wie Prinzessbohnen oder dünne samenlosen Keniabohnen.

Mit Nierenform und kräftigen Farben erfreuen die meisten **Trockenbohnen** das Auge. Seien es dicke weiße Bohnen, süßliche schwarze Bohnen oder kräftig-dunkelrote Kidneybohnen. Es gibt kugelige weiße Perlbohnen und grüne Mungobohnen. Eine regelrechte Augenweide stellen getupfte Wachtelbohnen oder in Rottönen gezeichnete Feuerbohnen dar.

Linsen: werden praktisch ausschließlich getrocknet angeboten. Nach der Größe unterscheidet man zwischen Riesenlinsen (> 7 mm), Tellerlinsen (6-7 mm) und Mittel-

linsen (4,5-6 mm). Während grüne Linsen durch längere Lagerung braun werden, entstehen gelbe Linsen durch das Schälen brauner Sorten. Auch die kleinen, süßlichen roten Linsen stammen aus geschälten braunen oder violetten Sorten. Einen besonders feinen Genuss beschern fein-aromatische Puylinsen und schwarze Belugalinsen.



Beluga-Linsen

Tiefschwarz glänzen die Körner dieser edlen Delikatesse, und Spitzenköche lieben ihren feinen Geschmack. Kaviar? Nein, dieses schwarze Gold stammt nicht aus dem Meer, sondern wächst am Strauch. Was Beluga-Linsen mit dem exquisiten Beluga-Kaviar gemeinsam haben, erfahren Sie hier. Nur so viel: Der Preis ist es nicht ...



Schwarz: Schon der Anblick der sanft schimmernden schwarzen Knöpfchen weckt Lust aufs Kochen. Erstaunlich, dass die aus Nordamerika stammenden Beluga-Linsen erst während der letzten Jahre in unseren Köpfen und Kochtöpfen richtig ankamen. Mit ihrer kräftigen Farbe machen sie auf dem Teller mindestens ebenso viel her wie der Kaviar, nach dem sie benannt wurden.

Stark: Gilt der Beluga als König der Kaviare, so kann man die Beluga getrost als Königin der Linsen bezeichnen. Ihr edles nussiges Aroma erinnert an Maronen und schmeckt ebenso exquisit wie ihr hoch gelobter Vetter aus dem Meer. Zudem überzeugt die feine kleine Linse durch eine starke Haut. So bleibt sie beim Kochen angenehm fest und köstlich kernig.

Schnell: Mancher findet Hülsenfrüchte unpraktisch, weil man sie erst einweichen muss. Aber nicht die flotte Beluga-Linse. Ohne Einweichen ist sie in 20-30 Minuten gar, im Schnellkochtopf sogar in nur etwa 10 Minuten. Lagert man die Linsen luftdicht verschlossen an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort, halten sie mindestens ein Jahr. Allerdings geht das Alter nicht ganz spurlos an ihnen vorüber: Ihre Kochzeit verlängert sich mit den Monaten.

Salonfähig: Linsen haftete lange der Ruf des Arme-Leute-Essens an. Doch die Königin der Linsen triumphiert locker über dieses ungerechtfertigte Image. In schwarzer Abendrobe und mit nussig-knackigem Geschmack macht sie in der Gourmetküche eine wunderbare Figur. Sei es zu weißem Fisch, zu Lachs oder Scampi. In harmonischem Tête-à-Tête mit Curry, mit Fleisch, Reis oder Gemüse. Als kernige Zutat im Salat oder als starker Kontrast zu Tomaten, Avocado, Orangen oder Papaya.

Supergesund: Ganz nebenbei ist die Beluga, ebenso wie ihre gesamte Linsen-Familie, unverschämt gesund. Sie liefert B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Magnesium, Eisen und Zink. Mit hochwertigem Eiweiß und reichlich Ballaststoffen machen Linsen auf leckere Weise wunderbar satt. Und das bei relativ wenigen Kalorien. Und zu einem Bruchteil des Kaviar-Preises. ■



Küchen- Mythen!

Pilze aufwärmen – ja oder nein?

Immer wieder stehen wir in der Küche und fragen uns, ob man Pilzgerichte aufwärmen darf oder nicht? Früher hieß es, dass dabei giftige Stoffe entstünden. So generell stimmt das heute nicht mehr. Deshalb lautet die salomonische Antwort auf die Aufwärmfrage nun: Es kommt drauf an.

Tatsächlich sind Pilze sehr empfindliche Lebensmittel, die schnell verderben. Aufgrund ihrer Zusammensetzung und ihres hohen Wassergehalts bieten sie ein „gefundenes Fressen“ für Bakterien und Pilzenzyme. Werden die Pilze weiß zersetzt, können sich dabei gesundheitsschädliche Substanzen bilden.

Doch die alte Regel, dass man Pilze nicht aufwärmen darf, stammt noch aus Zeiten, als überwiegend Wildpilze verzehrt wurden und es noch keine Kühlschränke gab. Die heutigen Zuchtpilze weisen kaum Verschmutzungen auf. Und das Kühlen von Pilzgerichten bremst den Verderb erheblich.

Wer die folgenden Hinweise beachtet, kann Pilzgerichte bedenkenlos genießen und einmal wieder aufwärmen:

Frisch: Verarbeiten Sie nur frische Pilze.

Kühl: Kühlen Sie das Pilzgericht direkt nach dem Zubereiten oder Essen schnell ab und lagern es abgedeckt im Kühlschrank bei etwa 4 °C.

Kurz: Bewahren Sie Pilzgerichte maximal ein bis zwei Tage auf.

Heiß: Beim Aufwärmen muss das Pilzgericht gut durcherhitzt werden, damit es überall eine Temperatur von mindestens 70 °C erreicht.

Einmal: Wärmen Sie ein Pilzgericht höchstens einmal wieder auf.

Gekocht: Gerichte mit rohen Pilzen sollten nicht aufbewahrt, sondern nur frisch verzehrt werden.

Tipps für die Pilzküche:

- Kaufen Sie möglichst frische Pilze. Diese erkennen Sie an praller Haut und geschlossenem Hut. Die Schnittstellen sind noch relativ saftig und der Pilz kaum verfärbt.
- Zuchtpilze nicht waschen, da sie an Aroma verlieren. Besser mit einem Pinsel oder einem trockenen Tuch abreiben. Schrumpelige Stiele abschneiden und ledrige oder feuchte Haut eventuell abziehen.
- Bewahren Sie Pilze in einer luftdurchlässigen Kunststoffschale im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Sie sollten möglichst ausgebreitet liegen, damit keine Druckstellen entstehen. ■



Prof. Dr. Gunther Hirschfelder,
Fachgebiet Vergleichende Kulturwissenschaft
Universität Regensburg.

Liebe Leserinnen und Leser,

Erntedank: Ernte, klar! Aber warum danken?

Die Kulturen unserer Welt sind faszinierend unterschiedlich, aber eines kennen sie alle: den Erntedank. Kein Wunder, arbeiteten doch bis zur Industrialisierung mindestens drei Viertel der Menschen in der Landwirtschaft. Eine gute Ernte war für sie lebenswichtig, weil im bäuerlichen Alltag fast permanent Not herrschte: Witterung, Schädlingsbefall oder Kriege führten regelmäßig zu Missernten und gefährdeten das Überleben. So entwickelten die Menschen weltweit Rituale, die Schaden abwehren und göttlichen Beistand herbeiführen oder andere transzendente Kräfte positiv stimmen sollten.

Der christliche Erntedank ist das einzige Jahresfest, dessen Ursprung nicht unmittelbar in biblischen Überlieferungen liegt. Vielmehr kristallisierte er sich seit der Reformation aus einer Fülle regionaler Formen heraus. Dazu zählten neben Dankgottesdiensten mit Segnung der Erntegaben auch Flurprozessionen oder das gemeinsame Erntebier nach der Kirche. Sinn des Erntedankfestes ist es, die Ernte landwirtschaftlicher Produkte rituell zu begleiten. Bis heute werden beim kirchlichen Erntedank Anfang Oktober alle regionalen Feldfrüchte, Getreide und Obst besonders dekorativ am Altar aufgestellt und zeigen symbolhaft, dass die Gaben der Natur immer auch ein Geschenk Gottes sind.

Erntedank eignet sich hervorragend, um den Respekt vor der Natur in unserer technisierten Welt wachzuhalten

und ihre wohlschmeckenden und nährenden Lebensmittel wertzuschätzen. Mich regt das Fest auch zum Nachdenken über die endlichen Ressourcen dieser Welt an, und den Raubbau, den wir an ihr treiben, während wir der Ernte den Dank oft vorenthalten.

Müssen wir ein schlechtes Gewissen haben, weil wir im Überfluss leben, während die Ernte bei anderen viel zu knapp ausfällt? Nein. Natürlich sollten wir unseren Beitrag leisten, damit alle Menschen satt werden. Aber unser Essen darf uns ruhig schmecken. Doch wir sollten dankbar sein und wissen, dass diese Fülle ein Geschenk der Natur und keineswegs selbstverständlich ist. Wer im Bewusstsein kocht und isst, dass viel menschliche Mühe, technischer Fortschritt und wohl auch das Wohlwollen der Götter oder des Schicksals nötig sind, um einen vollen Teller zu haben, weiß den Genuss noch mehr zu schätzen. Das sollten wir feiern, beim Kochen und Essen jeden Tag, aber vor allem an Erntedank.

Viel Freude dabei wünscht Ihr

Gunther Hirschfelder