

## NACHHALTIG UND UNTER BERÜKSICHTIGUNG DES TIERWOHLS EINKAUFEN IST KEIN LUXUS.

Trotz kleinem Budget kann man umwelt- und tierfreundliches Fleisch einkaufen. Die Fleischstücke, welche lang zubereitet werden müssen und die Special Cuts zum Kurzanbraten sind günstiger als die teuren Entrecôtes etc. Deren Zubereitung ist ganz einfach.

### Special Cuts bzw. Second Cuts

In den 70er-Jahren waren diese Kurzbratstücke ganz normal in den Metzgereien erhältlich. Heute jedoch produziert man daraus hauptsächlich Würste oder Ragout. Durch den Wirtschaftsboom der 80er-Jahre konnte sich auch der Durchschnittsverdiener Edelstücke leisten und die Second Cuts verschwanden aus der Metzgertheke. Dank den Bemühungen für einen bewussteren Umgang mit Fleisch erleben diese vergessenen Fleischzuschnitte heute ein wohlverdientes Revival.

Edelstücke stammen fast alle aus dem Hinterviertel des Tiers. Dort sitzen Muskeln, die weniger beansprucht werden, und darum ist das Fleisch feinfaserig und zart. Special Cuts hingegen werden aus dem Lempen, der Schulter und dem Stotzen geschnitten. Diese Partien werden vom Tier sehr stark belastet. Durch die höhere Belastung entstehen dicke Muskelfaserpakete, welche erst durch Schmoren, Sieden oder Braten zart werden. Dank den richtigen Zuschnitten werden jedoch aus ehemaligen Schmorstücken perfekte Kurzbratstücke. Special Cuts sind übrigens zum Teil auch attraktiv fürs Portemonnaie, denn im Vergleich zu Edelstücken sind sie um einiges günstiger. Gewisse Stücke sind bereits in Grossfachmärkten wie z.B. Coop erhältlich. Aber auch in vielen Metzgereien und beim Fleischkauf direkt ab Hof findet man diese Zuschnitte. Eine Vorabklärung macht hier Sinn, denn oft gibt es spezielle Stücke nur auf Vorbestellung.

### So werden Special Cuts genossen

Die meisten Special Cuts müssen kurz angebraten werden. Denn erst, wenn das Fleisch eine gewisse Temperatur erreicht hat, schmilzt das Kollagen im Bindegewebe und das Fleisch wird schön zart.

Nach dem Braten unbedingt das Fleisch einige Minuten ruhen lassen. Denn kräftige Muskelstränge ziehen sich unter der Hitze zusammen. Durch die Ruhezeit entspannen sie sich und das Fleisch wird richtig saftig. Am besten mit einer Alufolie zudecken, so kann der Dampf abziehen, es kühl nicht ab und die Kruste weicht nicht auf.



Flat Iron Steaks stammen aus dem Schulterspitz. Sie haben sehr wenig Fett und einen dezenten Geschmack. Aufgepasst: Mitten durch den Schulterspitz verläuft eine dicke Sehne. Bleibt sie drin, muss das Fleisch geschmort werden. Wird die Sehne entfernt, entstehen zwei ca. 2 cm dicke Steaks, perfekt zum Kurzbraten.



Das Flank Steak stammt aus der Bauchdecke des Rinds. Es besteht aus Muskelfasern, die sich einmal längs von einem Ende des Muskels zum andern ziehen. Gut gelagert, eignet es sich perfekt für den Grill. Unbedingt am Stück braten oder grillieren und dabei das Fett an der Oberfläche nicht entfernen. Beim Garen ziehen sich die Muskelfasern unter der Hitze zusammen und das Fleisch wird etwas dicker.



Das Tri-Tip, auch Babettli, Bürgermeister- oder weisses Stück genannt, befindet sich im Stotzen des Rindes. Das helle und zarte Stück enthält keine Sehnen und nur wenig Fett. Es ist meist schön marmoriert und damit perfekt für den Grill – als Steaks oder auch am Stück. Aufpassen beim Aufschneiden: Das Tri-Tip besteht aus zwei Muskeln, die nicht gleich verlaufen. Immer quer zur Faser schneiden!



Das Hanging Tender oder Onglet ist ein Stück aus dem Zwerchfell und sitzt gleich neben der Leber. In der Metzgerei kennt man es vielleicht auch unter dem Begriff «Nierenzapfen». Diesen Cut geniesst man am besten «bleu» oder höchstens «saignant».

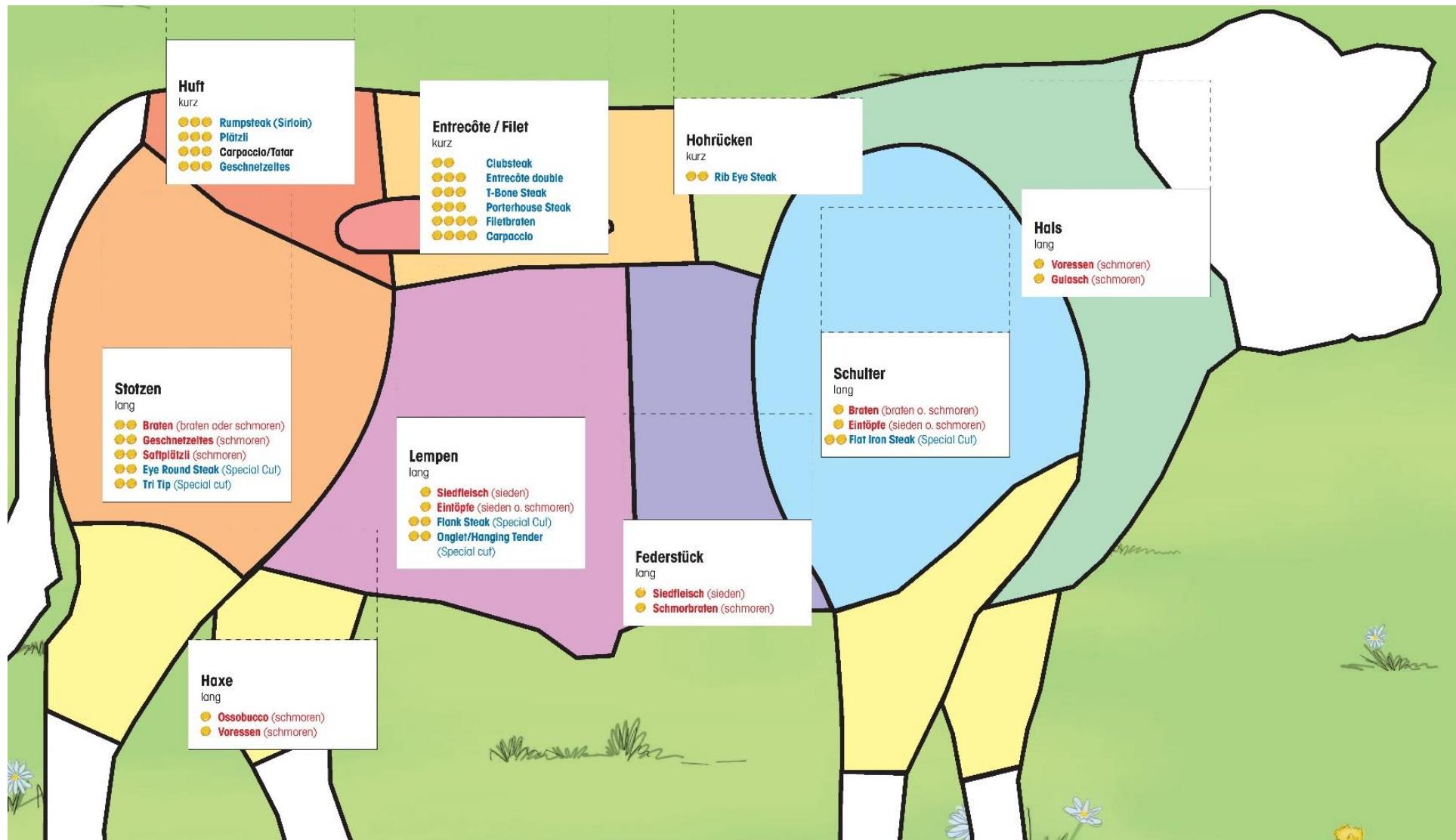
(Quelle Text und Bilder: [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch))



## Erlebnisweg «Lea und Ben bei den Mutterkühen»



### Übersicht der Fleischstücke



Kuhmodell von Mutterkuh Schweiz

## Braten, Schmoren und Sieden – gar nicht so schwer

Heutzutage sind die Fleischstücke, die länger gekocht werden müssen, eher unbeliebt geworden. Dabei schmeckt der Braten von Grosi doch vorzüglich und es ist gar nicht so aufwändig und schwer. Es braucht nur etwas Vorausplanung. Wir zeigen, wie's geht:

### Braten im Ofen

Zuerst muss man das Fleisch rundum kräftig anbraten. Das passiert entweder im Ofen bei 240 °C oder in einer Bratpfanne. Anschliessend wird das Fleisch bei Temperaturen um die 180 °C oder tiefer im Ofen fertiggegart. Dabei werden die Röstaromen auf der Fleischoberfläche intensiviert. Man kann übrigens auch umgekehrt vorgehen und das Fleisch erst bei maximal 180 °C garen und es dann kräftig in einer Bratpfanne anbraten.

Während dem Braten im Ofen verliert das Fleisch Saft und Fett. Um diesen aromatischen Bratensaft zu nutzen, wird er in regelmässigen Abständen mit einem Löffel über das Fleisch gegeben. Das nennt sich «arrosieren», was soviel heisst wie «benetzen».



Wie lange ein Fleischstück im Ofen brät, hängt von seiner Grösse ab. Ein sicherer Hinweis darauf, ob das Fleisch gar ist, ist die Kerntemperatur. Diese wird mit dem Fleischthermometer überwacht. Dieser kommt mittig in die dickste Stelle des Fleischstücks, ohne einen Knochen zu berühren. Denn diese leiten Wärme schlecht und verfälschen so das Messergebnis. Welche Kerntemperatur das Fleischstück haben soll, steht jeweils im Rezept.

Nach dem Braten muss das Fleisch noch ein paar Minuten ruhen. Je grösser das Fleisch, desto länger die Ruhezeit. Ein guter Mittelwert für grosse Bratenstücke sind 15 Minuten. Einfach das Fleisch aus dem Ofen und aus der Bratenform nehmen und es abgedeckt bei Raumtemperatur liegen lassen. Dabei sollte es nicht luftdicht abgedeckt sein, sonst weicht das Kondenswasser die Kruste auf. Warum warten? Beim Braten ziehen sich die Fasern quer und längs zusammen und dadurch wird Wasser aus den Muskelfasern gepresst. Dieses Wasser sammelt sich in Hohlräumen zwischen den Muskelfaserbündeln. Wird gebratenes Fleisch nun

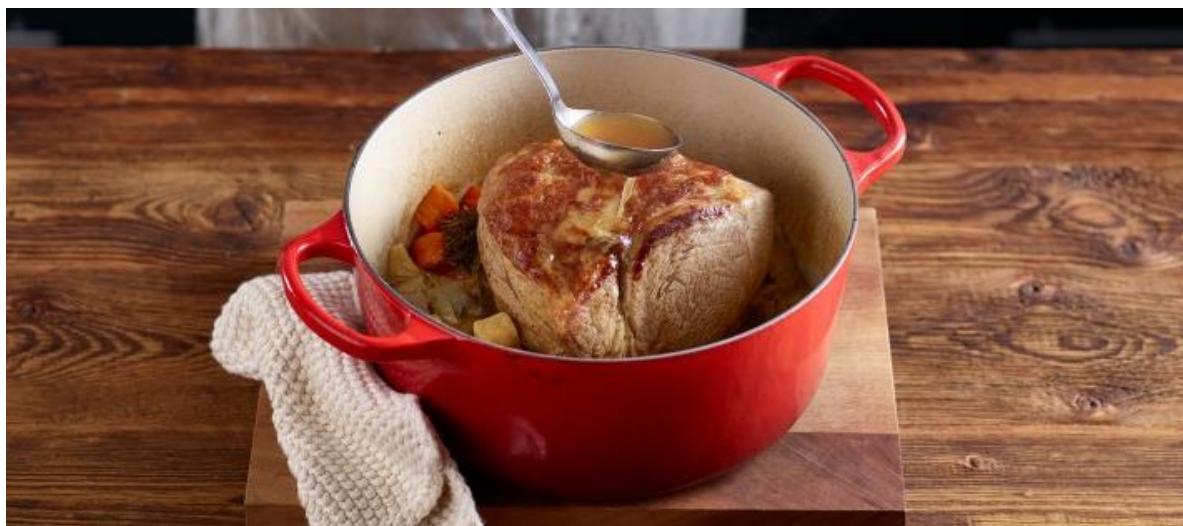
sofort angeschnitten, fliest wertvoller Fleischsaft ungehindert aus und das Fleisch wird trocken und zäh. Beim Ruhen entspannen sich die Muskelfasern und nehmen einen Teil des ausgetretenen Wassers wieder auf.

Achtung, beim Ruhenlassen gart das Fleisch nach. Deshalb muss das Fleisch bereits je nach Grösse 3-7 °C vor Erreichen der Kerntemperatur aus dem Ofen genommen werden.



## Schmoren

Das fürs Schmoren verwendete Fleisch ist bindegewebereich und langfasrig und deshalb eher hart und zäh. Durch die lange Garzeit beim Schmoren schmilzt dieses Bindegewebe und wird zu weicher Gelatine. Bei hellem Fleisch spricht man von «Glasieren». Da helles Fleisch mehr gelatinöse Stoffe enthält als dunkles Fleisch, entsteht beim Schmoren eine glänzende Schicht. Dieser Effekt verstärkt sich, wenn das Fleisch während des Garens ab und zu mit der Schmorflüssigkeit übergossen wird. Dank der entstehenden Glasur trocknet das empfindlichere Fleisch nicht aus, bleibt saftig und sieht appetitlich aus.



Als Erstes wird das Fleisch auf allen Seiten einmal angebraten, so entstehen feine Röstaromen. Dafür erhitzt man einen Schmortopf oder Bräter mit etwas hoch erhitzbarem Öl auf höchster Stufe. Bei geschnittenen Fleischstücken nie zu viel gleichzeitig in den Topf geben. Der Boden sollte nicht ganz bedeckt sein, sonst kühlt er zu sehr aus und das Fleisch brät nicht richtig an. Für noch mehr Röstaromen Gemüse, Tomatenpüree und die Zwiebeln, die später mitgeschmort werden, mit anbraten.

Sind das Fleisch und das Gemüse angebraten, wird alles mit einer Flüssigkeit abgelöscht. Dafür eignen sich Wein, Bier, Bouillon oder Fond besonders gut. Dann kommt der Deckel drauf und es wird geschmort, meist für zwei bis drei Stunden. Entweder das Gericht auf dem Herd bei kleiner Stufe oder bei niedriger Temperatur im Backofen weitergaren lassen.



Schmorgerichte sind perfekt, wenn Besuch erwartet wird. Denn während das Fleisch langsam vor sich hin schmort, hat man genug Zeit, um alles andere vorzubereiten. Oder das Schmorgericht wird schon am Vortag gekocht – bekanntlich werden Schmorgerichte mit jedem Aufwärmen besser. Somit sind auch Resten herzlich willkommen.

### Sieden

Für Siedfleisch wird bindegewebreiches Fleisch im heißen Wasser gegart. Dabei schmilzt das Kollagen im Bindegewebe, es entsteht Gelatine und das Fleisch wird weich, zart und saftig. Das Siedfleisch ist parat, wenn man mühelos eine Gabel einstechen und wieder hinausziehen kann. Bis es so weit ist, kann es je nach Stück und Grösse bis zu 3 Stunden dauern.

Gart Fleisch über längere Zeit in kochendem Wasser, verliert es viel Saft. Es wird faserig und trocken. Deshalb darf das Wasser für Siedfleisch nicht kochen. Eine Temperatur von 90–95 °C ist optimal. Wenn es sicht- und hörbar sprudelt, ist das Wasser zu heiß. In siedendem Wasser steigen nur ganz kleine Blasen auf.

Und so wird es zubereitet:

- Wasser erwärmen. Der Topf sollte gross genug sein, dass das Fleisch nachher vollständig mit Wasser bedeckt ist. Das Salz kommt in den Topf, sobald das Wasser kocht.
- Grobgeschnittenes Gemüse wie Sellerie, Rüebli, Lauch, Kohl und Zwiebeln geben dem Sud ein feines Aroma. Die Zwiebel kommt samt Schale und angeröstet in den Sud. Das Gemüse kommt in den Topf, wenn das Salz sich aufgelöst hat.
- Sobald Salz und Gemüse im Topf sind, die Temperatur zurückstellen – es dürfen nur noch kleine Blasen aufsteigen. Jetzt das Fleisch dazugeben.
- Ein Markbein im Sud gibt mehr Geschmack. In der Metzgerei gibt man zum Siedfleisch gerne eine Scheibe Markbein dazu, das mit dem Fleisch in die Flüssigkeit gegeben wird.
- Gewürze kommen immer als Ganzes – nie in Pulverform – mit in den Sud. Die Klassiker sind Nelken, Pfeffer- und Pimentkörner.
- Lorbeerblätter und die Stängel vom Maggikraut und Peterli sind die traditionellen Suppenkräuter. Diese können mit dem Gemüse ins Wasser gegeben werden. Thymian, Rosmarin und ähnliche Kräuter kommen etwa eine Stunde vor Ende der Garzeit ins Wasser. Sie machen den Sud sonst bitter.



Je länger das Fleisch siedet, desto aromatischer wird der Sud. Am Schluss gibt es eine feine Fleischbouillon, woraus man eine Suppe machen kann. Diese kann auch für später eingefroren werden. Beim Sieden eines Fleischstücks mit einem hohen Fettgehalt kann das Fett während dem Sieden abgeschöpft werden. Ist der Sud einmal kalt, hat sich das Fett verfestigt und kann mühelos entfernt werden.

(Quelle Text und Bilder: [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch))

### Fazit: Tierwohl und Nachhaltigkeit ist kein Luxus

Beim Einkaufen kann man je nach Haushaltsbudget zwischen teureren oder günstigeren Fleischstücken variieren. Gewusst wie zubereitet, sind alle lecker. Somit kann es sich jeder leisten, etwas für die Umwelt und das Tierwohl tun.