

# Weich gekocht

**Werner Wirth, ein Metzgermeister aus Urtenen, kehrt alles um, was wir in Sachen Fleischzubereitung je gelernt haben. Und verspricht, dass auch einfache Stücke «gabelzart» werden.**

Werner Wirth weiss, was er will. Einen preisgünstigen, aber dennoch butterzarten Braten zum Beispiel. Und Erfolg für sein Buch, das soeben unter dem Titel «Gabelzart» erschienen ist.

Diese Ziele verfolgt er hartnäckig und zielsicher. Seit langem schon. Jahrelang hat der Metzgermeister neben seinem Job als Fleischverantwortlicher der Migros Bern Aare geprübelt, Fleisch in den Ofen geschoben und Temperaturen gemessen, sei es am heimischen Familientisch mit Frau und Töchtern, sei es in professionellen Versuchslabors. «In den letzten zehn Jahren habe ich sicher mindestens 350 Schweinebraten gemacht», sagt der angesichts dieses Quantums erstaunlich schlank gebliebene, sportlich wirkende Mann.

Heute ist Werner Wirth 61-jährig, er hat sich als Kursleiter selbständig gemacht und in den letzten Jahren zwei Bücher zum Thema Fleisch veröffentlicht, welche die Fachwelt aufhorchen lassen und publizistische Wellen bis ins deutsche Magazin «Stern» geworfen haben.

Seine überraschende und wirklich neue These ist die Methode, den Braten sanft zu garen – Wirth hört das Wort «niedergaren», das ja auch schon länger in aller Munde und aller Küche ist, nicht gern – und das Fleisch erst nach Stunden, wenn es durch und durch weich ist, anzubraten. Das ist in der Tat ungewöhnlich. Doch eine Probe aufs Exempel in seiner Einfamilienhausküche in Urtenen beweist, dass auch ein gewöhnliches, preiswertes Stück Schwein nach dieser Behandlung sich tatsächlich, wie er es in seinen Büchern behauptet, mit nur der Gabel «schneiden» lässt und auf der Zunge vergeht.

Doch mit dem Anbraten als Schluss- statt Anfangspunkt ist es noch nicht getan, es tragen einige weitere Grundsätze zum Gelingen bei. Etwa die: Das Fleisch einige Tage vor dem Verbrauch einkaufen, gut waschen, mit einer säurehaltigen Gewürzpaste einreiben, nicht zu kalt lagern. «Bei der vom Schweizer Gesetzgeber verlangten Lagertemperatur von 0 bis 2 Grad kann kein Fleisch mehr reifen», legt er sich quer zur offiziellen Meinung. Professor Karl-Otto Honikel von der Deutschen Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel gibt Werner Wirth absolut recht: «Die Wissenschaft weiss dies im stillen Kämmerlein schon länger, er setzt es in die Praxis um», sagt Honikel. Das A und O ist jedoch ein sehr langsames, zeitintensives Garen bei extrem niedrigen Temperaturen, die peinlich genau mit einem Thermometer kontrolliert werden.

Nun lässt sich die Methode nicht nur auf Bratenstücke, sondern ebenso auf Steaks oder Geschnetzeltes übertragen – wie das geht, sagt er in seinen im Eigenverlag WeWi erschienenen beiden Büchern. Für das Geschnetzelte bereitet Wirth zum Beispiel erst die Sauce zu und lässt das rohe Fleisch dann nur kurz darin ziehen.

Elsbeth Hobmeier

## **Die nächsten Kurse mit Werner Wirth:**

Donnerstag, 18. Januar 07 in Langenthal, Mensa GIB, Weststrasse 24;

25. Januar in Schönbühl-Urtenen, Landgasthof Schönbühl.

Jeweils von 19 bis 22 Uhr, mit Kostproben, 30 Franken pro Person.

Anmeldung an Verlag WeWi, Fax 0318595034, Tel. 0318595045, Mail [verlag@wewi.ch](mailto:verlag@wewi.ch).

(Seitendominierender Artikel mit vielen Fotos)