

A la carte

Einsatz am Herd: Mit der «Saisonküche» bei Werner Wirth.



Lust am Fleisch

Werner Wirth bereitet seine ausgesuchten Fleischstücke vom Metzger behutsam zu. Mit viel Liebe, Zärtlichkeit und Geduld.

Werner Wirth ist ein echter Fleischtiger. Kein Tag, an dem der Metzgermeister und ehemalige «Fleischboss» der Migros Bern nicht in ein gutes Stück Fleisch beisst. In seinen Vorlesungen, Seminarien und Büchern fordert der Prediger in Sachen Fleisch Zärtlichkeit, Sanftheit und mehr Respekt gegenüber dem Fleisch.

In seiner Liebe zur Materie ist ihm auch kein Vergleich zu gewagt. «Stellen Sie sich vor, Sie erwarten Gäste und machen kurz vorher Ihre Frau sauer», dies eine seiner Weisheiten. «Der Abend ist im Eimer. Wenn man Fleisch schlecht behandelt, geschieht das Gleiche.» Druck erzeuge Gegenruck. Jede Misshandlung des Fleisches – etwa zu grosse Hitze oder zu scharfes Anbraten – führe zu Spannungen, die dem Genuss nicht förderlich seien.

«Saisonküche»-Koch Felix Häfliger kann dem nur zustimmen. Er freut sich vornehmlich aufs

Wenn es um Fleisch geht, ist Werner Wirth (links) im Element. Da kommt selbst «Saisonküche»-Koch Felix Häfliger ins Grubeln.

Zuhören. «Gabelart» soll das Schweinssteak gegrillt werden. Diskussionsstoff inbegriffen.

«Eine erste Voraussetzung für zartes Fleisch ist doch, dass es lange und gut abgehängt ist», sagt Häfliger, während er die Peperoni rüstet. «Genau da fängt das Problem an», ereifert sich Wirth. «Richtig zartes Fleisch darf es in der Schweiz eigentlich gar nicht geben, weil die vom Gesetzgeber vorgeschriebenen Lagertemperaturen mit 2 Grad viel zu tief sind. Für die Fleischreifung sind die Enzyme im Fleisch verantwortlich, welche die Eiweissstrukturen abbauen. Das ist ein innerer Prozess, und dieser funktioniert erst ab mindestens 5 Grad. Deshalb muss es der Konsument selber an die Hand nehmen und das Fleisch vorwärmen.»

Zu Hause im Backofen

Weil also bei diesen tiefen Temperaturen keine Reifung erfolgen kann, muss sie zu Hause stattfinden. Zum Beispiel im Backofen bei 40 Grad während zwei bis vier Stunden. Und der Stromverbrauch? Ist der bei den langen Garzeiten nicht zu hoch? In seinem Buch «Gabelart» empfiehlt Wirth Garzeiten von zehn bis zwölf Stunden.

«Ich habe mir von der Industrie bestätigen lassen, dass niedrige Temperaturen entsprechend weniger kosten. Bei einem Gasbackofen kann man jedoch so niedere Temperaturen nicht einstellen», bedauert Wirth.

Kochen und Garen haben doch seit je auch den Zweck, Bakterien abzutöten. Gelingt dies auch in genügendem Mass bei niedrigen Temperaturen? «Bakterien spielen beim Garen eine unbedeutende Rolle, weil sie sich

immer nur auf der Oberfläche des Fleisches befinden und ab 63 Grad abgetötet werden. Und eine gute Marinade mit Säure hilft mit. Ich habe das mit Fachleuten vom Kantonslabor in meiner Küche durchgespielt, und die waren mit

dem Resultat hochzufrieden», erklärt Wirth. Mit seinen Thesen hat er auch in der Gastronomie Verunsicherung ausgelöst. Ganze Lehrbücher müssten wohl umgeschrieben werden. In seinem neuen Buch schreibt er: «Fast 80 Jahre hat die Küche die falsche These eines russischen Wissenschafters

«Fleisch heiss anbraten und Poren schliessen» unbesehen übernommen. Mit dem herkömmlichen «heiss anbraten» wird Fleisch kaputt gemacht.»

«Was denn nun?»

Ist also «heiss anbraten» aus der Luft gegriffen? «Nun, das Verfahren stammt aus einer Zeit, als Fleisch noch mit Knochen und viel Fett und Sehnen verkauft wurde. Heute hat es am Fleisch nichts mehr, das «angebraten» werden muss», erklärt Wirth. «Sehen Sie, seit heute früh sind die Fleischstücke bei 40 Grad im Ofen. Diese werden wir dann gemeinsam mit den nicht vorgewärmten Stücken auf den Grill legen. Und ich garantiere Ihnen, Sie werden staunen», freut sich Wirth.

Und wie wir gestaunt haben. Das Messer blieb beim vorgewärmten Fleisch liegen. Die Gabel genügte. «Gabelart» eben.

Text Gérard Wirtz, Bildet Hans Schürmann

«Gabelart». Verlag WeWi, 3322 Urtenen. 160 Seiten. Preis: Fr. 37.-. ISBN 3-9522763-1-8
Lesungen im Juni 2007: von 19 bis 22.15 Uhr.
Unkostenbeitrag Fr. 20.-, inkl. Degustation. Daten und Details unter www.wewi2.ch

Mehr zum Thema Grillieren ab Seite 69

«Seit heute früh ist das Fleisch bei 40 Grad im Ofen.»



A. Der Missionar in Sachen Fleisch: Werner Wirth bestreicht sein Fleisch sorgfältig mit Marinade.

B. Mehr Zutaten, als man denkt. Vor allem für die Marinade. Doch der Aufwand lohnt sich.

C. Die Zutaten für die Marinade werden gut miteinander vermischt. Wichtig ist, dass eine dicke Paste entsteht die gut am Fleisch haftet.



D. Temperieren: Das marinierte Fleisch lässt man zugedeckt während drei bis vier Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

E. Vorwärmen: Die Schweinssteaks im Ofen bei mässiger Temperatur ziehen lassen.

F. Grillieren: Das Fleisch wird beidseitig nur kurz angebraten.





Gabelzartes Schweinssteak vom Grill

Für 4 Personen

Für 250 g Marinade*:

50 g Senf
 25 g Streuwürze, z. B. Mirador
 2 EL schwarzer Pfeffer, gemahlen (ca. 7,5 g)
 2 EL Oreganopulver (ca. 10 g)
 2 EL Thymianpulver (ca. 10 g)
 2 EL Rosmarinpulver (ca. 10 g)
 1 EL Paprikapulver mild (ca. 5 g)
 50 g Ketchup
 0,5 dl Olivenöl zum Braten
 0,5 dl Wasser (ungefähr)

4 Schweinssteaks vom Nierstück
 à 200 g

- 1. Zutaten:** Alle Zutaten für die Marinade gut mischen. Es soll eine dicke Paste entstehen, die gut am Fleisch haftet.
- 2. Marinieren:** Fleisch kurz mit kaltem Wasser überbrausen, mit Haushaltspapier gut trocknen. Beidseitig mit etwas Marinade bepinseln und in Klarsichtfolie verpackt wenn möglich zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Falls nicht möglich: weiter zu Schritt 3.
- 3. Temperieren:** Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, zugedeckt 3–4 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- 4. Vorwärmen:** Fleisch offen auf einen Teller legen. Backofen mit Unter- und Oberhitze auf 80 Grad vorheizen. Fleisch für 30 Minuten in die Mitte des Ofens stellen. Alternative: 2–4 Stunden bei 40 Grad.
- 5. Grillieren:** Steaks über mittlerer Glut beidseitig je 3 bis 4 Minuten grillieren. Im noch warmen Ofen 2 bis 3 Minuten durchziehen lassen.

Mit Peperoni-Zucchini-Tomaten-Gemüse servieren.

*Die Marinade reicht natürlich für mehr als 4 Schweinssteaks. In einem Glas hält sie sich, gut verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt, einige Wochen. Sie eignet sich für sämtliche Grilladen.



D



E



F

Mehr Rezepte:

saisonné
 www.saison.ch