

ALENA STEINBACH

wild

kochen!



G|U

ALENA STEINBACH

wild

kochen!



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Katharina Lisson

Covergestaltung: independent MedienDesign, Horst Moser, München

Foodstyling: Daniel Schwarz

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7182-5

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Klaus Einwanger; Inga Haase (www.flain-foto.de); Eike Mross; Benjamin Zibner; Bildagenturen: Getty Images, Mauritius, stockfood, Teubner Archiv

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7182 10_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)



WIE AUS EINER VEGETARIERIN EINE PASSIONIERTE JÄGERIN WURDE

Als ich mit 13 Jahren beschloss, kein Fleisch mehr zu essen, war der Hauptgrund die schlechte

Haltungsform unserer Nutztiere. Immer schneller sollten sie groß und schlachtreif werden, Medikamente und Antibiotika gehörten fast überall dazu. Tageslicht haben viele Tiere nie gesehen. Das wollte ich nicht weiter unterstützen. So verzichtete ich erst einmal auf jegliches Fleisch – obwohl ich aus einer Jägerfamilie stamme und schon von klein auf mit meinem Opa zur Jagd gegangen war. Doch über die Jahre merkte ich, dass Fleisch für meine ausgewogene Ernährung unverzichtbar war. Ich musste also eine Lösung finden, die tierschutzgerechte Haltung und das Essen von Tieren verbindet. Wer sich intensiv mit der Jagd und dem daraus zu gewinnenden Wildfleisch beschäftigt, wird erkennen, dass es keine nachhaltigere, natürlichere und gesündere Fleischquelle gibt. Seit nunmehr neun Jahren koche und esse ich zu 90 Prozent Wildfleisch. Bei uns wird kein anderes Fleisch gekauft, alles, was auf den Tisch kommt, wurde von mir, meiner Familie oder Freunden gejagt, verarbeitet und zubereitet. Von Wiese und Wald auf den Tisch – es gibt für mich kein besseres Gefühl, als beim Genuss von Fleisch zu wissen, wo das Tier herkommt und wie es gelebt hat.

»Für meinen Opa und meinen Vater, die mich das Jagen gelehrt haben, für meine Oma und meine Mutter, die mir das Kochen beigebracht haben, für meine Schwester, der ich alles zeigen werde.«





Mit diesem Kochbuch möchte ich Ihnen zeigen, wie vielseitig Wildfleisch ist und was sich alles damit zubereiten lässt. Die Möglichkeiten gehen weit über das klassische Hirschgulasch oder die Rehkeule mit Rotkohl und Klößen hinaus: Lassen Sie sich von Wilddöner, Chili con Reh oder Rotem Thai-Curry überraschen! Trauen Sie sich, fürchten Sie sich nicht vor alten Mythen, sondern genießen Sie dieses einmalig gute und gesunde Fleisch von Tieren, die ein gutes Leben hatten.

Alena Steinsch



EINFACH WILD!



WISSENSWERTES ÜBER DIE JAGD

Die Jagd ist so alt wie die Menschheit selbst. Die Nutzung von Wildfleisch als Nahrungsquelle und die Verwendung von Fellen und Knochen sicherte den ersten Menschen das Überleben. Die nachhaltige Jagd und die Wertschätzung sowie vollständige Verwertung einer hart erarbeiteten Beute war selbstverständlich.

Heute sind wir diesbezüglich nicht mehr auf die Jagd angewiesen. Fleisch gibt es in Massen, viel zu viel wird täglich produziert, konsumiert und weggeworfen. Auch Felle benötigen wir schon lange nicht mehr, um uns warm zu halten. Heutzutage bedarf es der jagdlichen Regulierung vor allem aus forstwirtschaftlichen Gründen: zum Schutz des

Waldes, zur Vermeidung von Tierseuchen durch Überpopulation, und weil unser Wild keine natürlichen Feinde hat. Auch wenn der Wolf in einige Gebiete Deutschlands zurückgekehrt ist, müssen Jäger bei der Bestandsregulierung helfen.

Letztendlich ist die Gewinnung des Wildfleisches immer noch ein wichtiger Grund für die jagende Bevölkerung. Ich selbst habe nur deswegen meinen Jagdschein gemacht.

Neben mir gibt es noch über 380.000 weitere Jagdscheininhaber in Deutschland. Mit unseren Nachbarländern Österreich (118.000) und Schweiz (30.000) kommen wir auf über 500.000 Jäger. Viele fragen sich, wie man so einen Jagdschein überhaupt bekommt. Ich kann Ihnen sagen, es braucht viel Zeit, Einsatz und Arbeit – nicht umsonst wird er auch das »grüne Abitur« genannt. Im Jahr 2017 haben 13.944 Menschen ihren Jagdschein bestanden. Die Ausbildung dauert klassisch zwischen sieben und zehn Monate, in denen theoretisches und praktisches Wissen über Wildbiologie, Wildhege, Tierschutz, Naturschutz und Landschaftspflege sowie Waffenrecht, Führung von Jagdhunden, Behandlung des erlegten Wildes unter Berücksichtigung der Wildbrethygiene und vieles mehr gelehrt wird. Dazu kommen zahlreiche Stunden, in denen man sich mit der Handhabung der Waffen und dem Schießen selbst befasst. Mittlerweile werden auch Intensivkurse angeboten, die nur wenige Wochen dauern, da heißt es allerdings vorher und nachher ordentlich ackern. Wer seinen Jagdschein in der Tasche hat, kann aber noch lange nicht jagen gehen. In Deutschland gibt es

das sogenannte Reviersystem: Die Flächen werden deutschlandweit in Reviere aufgeteilt und verpachtet. Der jeweilige Pächter hat dann das Jagdausübungsrecht in seinem Revier, aber natürlich kann er Freunde zum Jagen einladen. Dazu kommen noch die Waldflächen vom Forst, dort kann über sogenannte Begehungsscheine gejagt werden. Einfach losziehen und schauen, was einem vor die Büchse kommt, ist also definitiv nicht möglich. Die meisten Menschen haben keine Vorstellung, wie viele Rehe, Hirsche, Wildschweine und Co. alljährlich erlegt werden. Die folgenden Zahlen veranschaulichen das ganz gut: Im Jagdjahr 2017/2018 (das Jagdjahr geht vom 1. April bis 31. März des Folgejahres) wurden beispielsweise 1.190.724 Rehe erlegt und 836.865 Wildschweine. Zusammengenommen mit allen anderen Wildarten verzehren wir etwa 27.000 Tonnen Wildfleisch im Jahr!

Während früher die Jagd eine reine Männerdomäne war, haben inzwischen immer mehr Frauen den Jagdschein. 7 Prozent sind es schon – Tendenz steigend! Etwa 24 Prozent der Jagdscheinschüler sind mittlerweile weiblich, und es werden jedes Jahr mehr. Die häufigsten Gründe, warum Frauen und Männer den Jagdschein machen, sind – laut einer Statistik des Deutschen Jagdverbands – folgende: Sie sind gerne in der Natur, sie möchten angewandten Naturschutz betreiben, sie haben Freude an der Jagd und essen gerne das hochwertige Fleisch. Ein verbreitetes Vorurteil gegenüber der Jägerschaft ist, dass es uns nur um das Töten von Tieren geht.

Keinem von uns geht es darum. Es geht um ein großes Ganzes. Jäger zu sein ist eine Kombination aus Wissen, Gemeinschaft, Naturerlebnissen, Artenschutz, Tier- und Umweltverständnis, Handwerk, Erfolg und Bewusstsein darüber, woher das Fleisch auf dem Teller kommen kann. So geben Jäger im Jahr über 83 Millionen Euro für den Artenschutz aus. Dazu ist keiner verpflichtet. Wenn man sich der Jägerei verschreibt, geht man ein Bündnis ein, welches aus Nehmen und Geben besteht. So kümmern wir Jäger uns auch um Wildunfälle, und davon gibt es alle 2,5 Minuten einen. Dazu gehört die Beseitigung toter Tiere, das Auffinden und Erlösen verletzter Tiere, gelegentlich auch die Aufzucht von Jungtieren, die ihre Eltern verloren haben.

Ich könnte Ihnen noch so viel mehr über die Jagd erzählen, es ist wirklich ein unglaublich spannendes und facettenreiches Thema, aber dann hätten wir in diesem Buch nicht mehr genügend Platz für leckere Rezepte.

(Zahlen und Statistiken: Deutscher Jagdverband)





WILDARTEN





DAMWILD (DAMA DAMA) gehört zur Familie der Cerviden und der »echten Hirsche«. Die Körperstärke liegt zwischen Reh- und Rotwild. Die Färbung im Sommer ist meist hellbraun mit weißen Punkten, die Körperunterseite sowie die Innenseite der Läufe sind weiß. Die Brunftzeit (Paarungszeit) ist ab etwa Mitte Oktober. Die Tragzeit des Damtieres beträgt 7 ½ Monate und die Kälber werden etwa im Juni gesetzt. Damwild kann bis zu 100 Kilogramm wiegen.



REHWILD (CAPREOLUS CAPREOLUS) gehört zoologisch zu den Cerviden, jedoch zur Unterfamilie der »Trughirsche« und ist eher mit dem Elch als mit dem Dam- oder Rotwild verwandt. Die Färbung der Decke ist im Sommer rotbraun und im Winter eher grau. Bei der Ernährung sind die Rehe sehr wählerisch. Sie äsen am liebsten nährstoffreiche Teile

von Pflanzen, wie Knospen und frische Triebe oder im späteren Verlauf des Jahres Eicheln und Bucheckern. Die Brunftzeit (oder: Blattzeit) des Rehwildes ist von Ende Juli bis Mitte August, die Entwicklung des Embryos ruht in den Wintermonaten, sodass die Kitze im Mai/Juni gesetzt werden. Zwillingsgeburten kommen sehr häufig vor. Die Böcke werfen das Gehörn im Spätherbst/Winter (Oktober bis Dezember) ab. Rehe können über 20 Kilogramm wiegen.



ROTWILD (CERVUS ELAPHUS) ist die größte hier vorkommende Art der Cerviden. Als ehemaliger Steppenbewohner besteht die Äsung hauptsächlich aus Gras. Die Sommerdecke hat eine rotbraune Farbe, das Winterhaar ist eher dunkelgrau/braun und

länger mit dichter Unterwolle. Die Brunftzeit liegt etwa von Mitte September bis Mitte Oktober. Die Tragzeit beträgt 8 ½ Monate, die Kälber werden meistens im Juni gesetzt. Ein Kalb ist hier die Regel, Zwillinge sind selten. Hirsche werfen ihr Geweih etwa Ende Februar bis in den April hinein ab. Ein ausgewachsener älterer Hirsch kann über 200 Kilogramm wiegen.

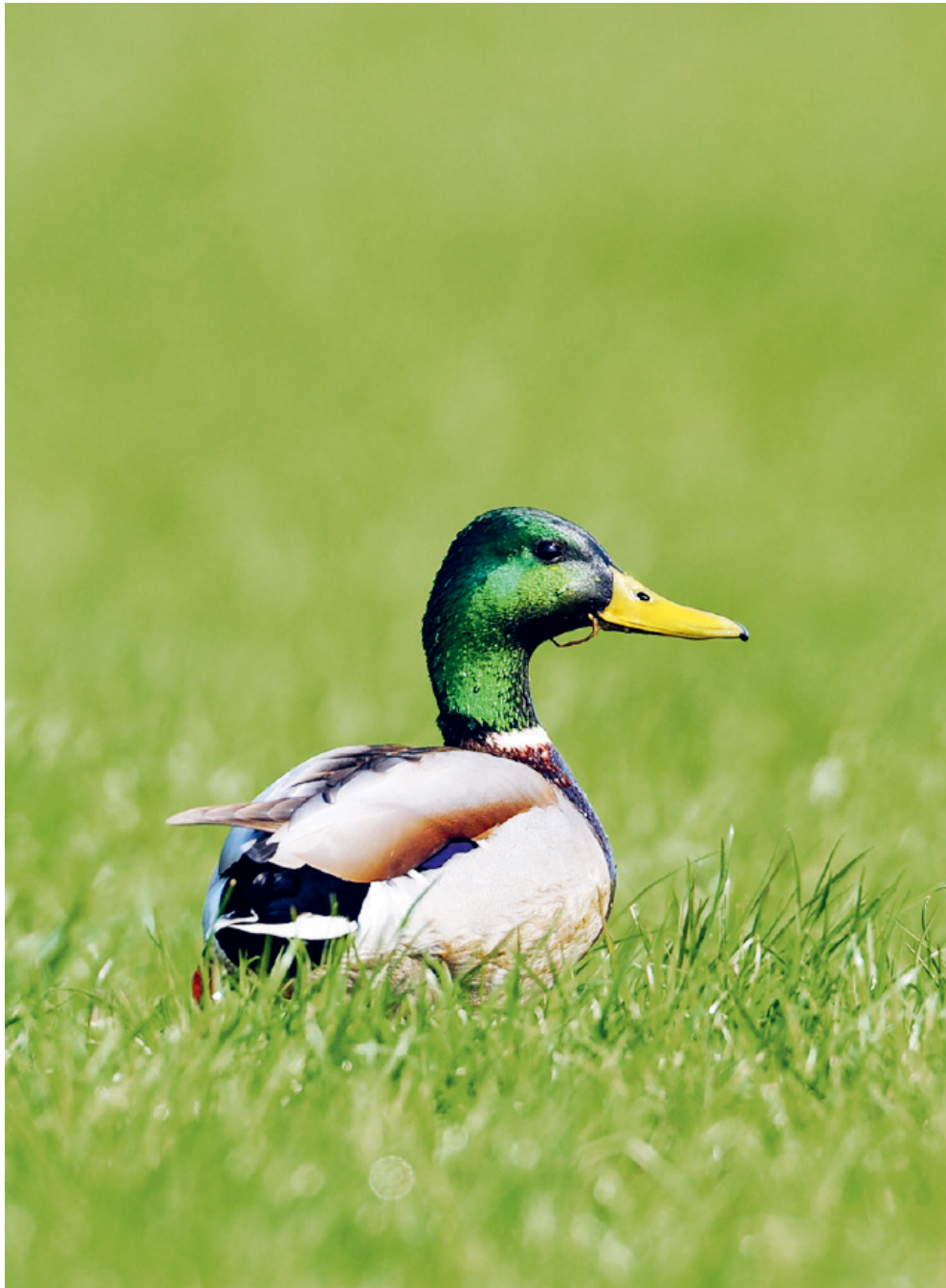




SCHWARZWILD (SUS SCROFA) Durch die starke Bejagung hat sich die Aktivität dieser Wildart eher in die Dunkelheit verlegt. Wildschweine sind Allesfresser. Sie nehmen, was sie bekommen, von frischem Gras über Wurzeln bis hin zu Insekten, Mäusen, Vogelgelege, Jungtiere oder Aas. Wildschweine sind schlau, gelehrt und anpassungsfähig. Die Tragzeit der Bache beträgt drei Monate, drei Wochen und drei Tage. Die Rauschzeit (Paarungszeit) liegt eigentlich im November bis Februar, sodass die Frischlinge etwa von Februar bis Juni geworfen werden. Männliche Wildschweine können weit über 100 Kilogramm wiegen.



FASAN (PHASIANUS COLCHICUS) Er ist ein Hühnervogel, seine Nahrung besteht vornehmlich aus Getreide, Mais, Eicheln und Kleinsttieren, im Herbst und Winter vorwiegend aus Beeren aller Art. Die Färbung des Hahnes ist sehr auffällig mit einem sehr langen Stoß (Schwanz) und rotbraunem Gefieder. Die Henne ist farblich sehr schlicht in bräunlichen Tönen. Die Balz beginnt im März. Fasane sind Bodenbrüter und legen zehn bis zwölf Eier. Die Brutdauer beträgt 24 Tage. Die Aufzucht des Gesperres übernimmt die Henne allein. Das Durchschnittsgewicht eines Fasans liegt bei 1,4 kg.



STOCKENTE (ANAS PLATYRHYNCHOS) Sie gehört zur Familie der Schwimm- oder Gründelenten. Der Name ist der Lage des Tierkörpers auf der Wasseroberfläche geschuldet. Der Körper liegt hoch auf dem Wasser auf und erlaubt somit das senkrechte

Starten in den Flug. Als Äsung dienen pflanzliche und tierische Teile, die sie im Wasser, im Schlamm oder an Land finden. Der Erpel im Prachtkleid hat einen grünen Kopf, einen weißen Ring um den Hals, die Brust ist rotbraun. Die Ente ist dezent in braun gehalten. Eine ausgewachsene Wildente wiegt zwischen 1,2 und 1,5 kg.



RINGELTAUBE (COLUMBA PALUMBUS) In Deutschland leben vier (Wild-)Taubenarten: Ringeltaube, Hohltaube, Turteltaube und Türkentaube. Die Ringeltaube ist die größte und auch die am meisten bejagte Art. Die Balz der Ringeltaube ist im Frühjahr. Das Paar lebt das Jahr über zusammen und beide übernehmen wechselweise die Brutpflege. Eine ausgewachsene Ringeltaube wiegt um die 500 g.



FELDHASE (LEPUS EUROPAEUS) Sie leben als Einzelgänger, maximal als Paar. Die hauptsächliche Zeit des Tages verbringt der Hase in seiner Sasse. Hier bevorzugt er ein warmes und windstilles Plätzchen. Gegen Abend wird er aktiv und begibt sich auf die Suche nach Nahrung. Durch die kurze Tragzeit von 42 Tagen sind drei bis vier Sätze an Junghasen

keine Seltenheit. Meistens hat eine Häsin zwei bis drei Jungtiere. Ein Hase wiegt etwa um die 4 kg.

