

Werner Wirth

ZART GAREN

Die neue Niedrigtemperatur-Methode



südwest^o

Werner Wirth

ZART GAREN

Die neue Niedrigtemperatur-Methode

Danke

Prof. Dr. Karl-Otto Honikel · mein fachtechnisches Gewissen
Kaja Richard · begeisterte und perfekte Köchin mit Fleischverstand
Freunden und Bekannten
Meinen Lesern

Meinen Töchtern Eva und Anja
Meiner Ehefrau Elsi

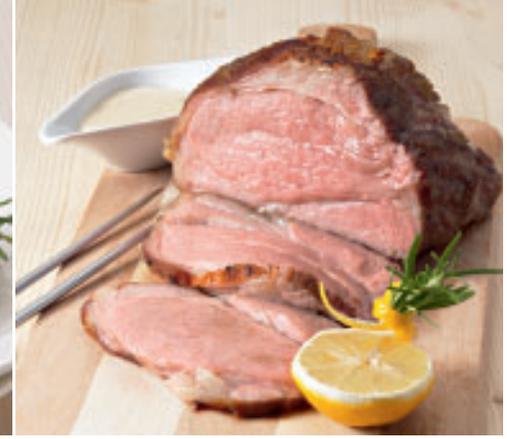


südwest

Werner Wirth

ZART GAREN

Die neue Niedrigtemperatur-Methode



6 Mit »Zart garen« zu neuem Genuss

Vorwort

8 Die neue Garmethode – das sagt die

Wissenschaft

10 Das Wichtigste

in Kürze

12 Zart garen

Theorie & Praxis

22 Die Fleischqualität

und mehr

26 Das gehört dazu –

Hygiene

Rezepte

28

Kleine Fleischstücke

kurz gebraten

30

Magere Bratenstücke

zart garen

44

Braten mit Fett durchzogen

zart garen

66

Schmorbraten,

Suppenfleisch, Ragout & Co.

74

Geschnetzeltes

so wird's perfekt

90

Gerichte,

die auch gut schmecken

100

Fisch

besonders fein, wenn zart gegart

114

Vorwort

Gratulation, Sie haben mit dem Kauf dieses Buches den ersten Schritt in eine neue Genusswelt gemacht! Wie ich vermute, schätzen Sie den Fleischgenuss – und ich verspreche Ihnen, dass Sie dieses wunderbare Produkt noch mehr genießen werden, wenn Sie es nach meiner neuen Methode garen.

Was ich erreichen möchte

In diesem Buch stelle ich Ihnen eine neue Zubereitung für das Fleischgaren vor. Fleisch ist deshalb auch die Hauptzutat der meisten Rezepte. Diese werden dazu beitragen, dass Sie die neue Zubereitungsart besser verstehen lernen. Natürlich kann ich nicht alle Möglichkeiten nennen – aber ein Schweinekotelett lässt sich bekanntlich auf die gleiche Weise zubereiten wie ein Kalbskotelett. Tauschen Sie aus und kombinieren Sie nach Lust und Laune. Zusätzlich enthält dieses Buch eine ganze Reihe von Vereinfachungen, damit alles besser und schneller gelingt und Ihnen mehr Zeit zum Genießen bleibt.

Der Blick zurück und die Wirkung

Vor 50 Jahren erfolgte der Verkauf von Fleisch noch größtenteils mit Knochen, Fett und Sehnen. Der Zuschnitt des Fleisches ist heute extrem, Knochen werden längst nicht mehr mitgegeben. Jedes Häutchen und das Fett werden weggeschnitten. Das in den Läden angebotene Rohmaterial Fleisch hat sich total verändert, aber die Zubereitungsmethoden sind die gleichen geblieben.

Wer aber ein ganz mageres Fleischstück gleich behandelt wie ein durch Fett und Bindegewebe geschütztes, macht etwas Ungeschicktes und wird durch einen hohen Gewichtsverlust des Fleisches bestraft. Dieser entsteht durch die Spannung und den hohen Druck, welcher durch die hohen Temperaturen beim Braten, Dünsten oder Schmoren entsteht. Hierbei sollte nicht zu viel Genuss erwartet werden.

Etwas Geschichte

2003 verwirklichte ich mit meinem Buch »Intelligente Küche – mehr Genuss, Sicherheit und Freude mit Fleisch« einen Lebenstraum. Um die Markteinführung richtig beeinflussen zu können, erschien das Buch im eigenen Verlag We Wi (www.wewi2.ch).

Viele Kochversuche mit Fleisch – auch im Auftrag von Firmen aus dem Ausland – ergaben einen immer größer werdenden Fundus an Zahlen über alle möglichen Garvarianten. Auch heute noch mache ich Versuche – und ob Sie es glauben oder nicht: Ich komme aus dem Staunen nicht heraus, weil ich laufend wieder Neues entdecke.

Positives Echo

Das Echo auf mein erstes Buch »Intelligente Küche« ließ nicht lange auf sich warten. Viele Zeitungen schrieben darüber, das Radio sendete Rezepte. Die Zeitschrift »Stern« zum Beispiel lud mich nach Hamburg zum Vorkochen ein und brachte einen großen und schwungvollen Beitrag – die bestgelesene Foodstory in der Geschichte des »Stern« (vgl. Stern, 16/2007, Seite 165)! Als es darum ging, den Braten mit der neuen Garmethode zu degustieren, sagte ich den Anwesenden, es brauche dazu kein Messer. Ich sehe noch heute, wie der begnadete Food-Fotograf des Stern, Hans Hansen, die Stirn runzelte, die Gabel nahm, das Fleisch abstach und begeistert sagte: »Mensch, das Fleisch ist ja gabelzart.«



Neue Erkenntnisse und viele Fragen aus der Leserschaft legten es mir nahe, 2006 ein zweites Buch zu schreiben. Der Titel »Gabelzart« war schnell gefunden. An der Vernissage am 14. November 2006 an der Universität Bern sprach auch mein fachtechnisches Gewissen, Herr Professor Dr. Karl-Otto Honikel, damals Institutsleiter und Professor an der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Kulmbach. Er nannte das Verfahren »Zart garen« eine sehr gute Lösung und umschrieb es mit den Worten: »Wirth bringt das, was die Wissenschaft schon lange weiß, am besten auf den Teller. Das Problem sind unsere alten Gewohnheiten. Wenn wir diese abstreifen, können wir wesentlich mehr Genuss erwarten.«

Neuer Genuss

Ich öffne dem Leser mit dem Ansatz »Fleisch zart garen« eine neue Genusswelt. Dabei wird das Fleisch geschont und plötzlich ist viel mehr Geschmack möglich.

Altgewohntes ist auf einmal nicht mehr richtig. Ich weiß, dass ich damit nicht nur Freunde gewinne. Deshalb wundert es nicht, dass die Reaktionen unterschiedlich ausfallen. Es gibt nicht wenige Köche und Kochschullehrer, welche krampfhaft Argumente dagegen suchen, um sich nicht mehr mit Neuem befassen zu müssen. Andere wiederum rennen nach einer TV-Sendung über mein »Zart garen« los, kaufen Fleisch und garen mit der neuen Methode, staunen grenzenlos und bestellen nachher beide Bücher.

Ich bin mir bewusst, dass »Zart garen« nicht überall 100%ig umgesetzt werden kann. Aber schon eine Annäherung lohnt sich. In verschiedenen Praxiseinsätzen beweise ich laufend, dass

wichtige Verbesserungen um die Fleischbehandlung überall möglich sind.

Die in diesem Buch aufgeführten Rezepte sollen Ihnen zeigen, wie »Zart garen« in die Praxis umgesetzt wird. Sie können beinahe jedes Ihrer Lieblingsrezepte auf »Zart garen« umstellen. Wenn Sie einige Male so gekocht und sich daran gewöhnt haben, dass Sie etwas mehr Zeit benötigen, wird alles so einfach wie früher gelingen.

Das brauchen Sie zum »Zart garen«

»Zart garen« braucht keine Investitionen. Weder einen neuen Backofen noch einen neuen Herd. Ein mobiles Bratthermometer und etwas mehr Zeit genügen, und Sie können starten.

Wenn Sie dieses Buch nur lesen, werden Sie meine Methode »Fleisch zart garen« nicht wirklich verstehen. Das wäre schade. Denn es funktioniert. Probieren Sie es einfach aus. Machen Sie einen Versuch mit dem Schweinebraten vom Nierstück und Sie werden staunen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, ganz neue Geschmackserlebnisse und Freude mit den Rezepten des Buchs.

Werner Wirth

Die neue Garmethode – das sagt die Wissenschaft

Die Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Wir möchten alt werden und sichern uns mit Versicherungen und Vorsorge entsprechend ab. Wir möchten genießen und wissen doch, dass nicht alles, was wir machen und zu uns nehmen, auch gesund ist.

Ein wertvolles Nahrungsmittel

Fleisch ist ein sehr wertvolles Nahrungsmittel. Neben Vitamin B₁ und B₁₂, Zink und Eisen liefert es vor allem auch wertvolle und vom menschlichen Körper besonders leicht verwertbare Proteine. Unser Körper ist ein Naturwunder. Unglaublich, was er alles leisten muss und leistet. Dazu braucht er Nahrung, in welcher die nötigen Nährstoffe vorhanden sind. Und dazu gehört Fleisch. Es wird leider oft vergessen, dass nicht entscheidend ist, was wir einkaufen, sondern was davon auf den Teller kommt. Und hier liegt vieles im Argen. Interessant ist, was Professor Honikel zu dem Thema zu sagen hat.

Statement von Prof. Dr. Karl-Otto Honikel

Das Naturprodukt Fleisch ist ein veredeltes Lebensmittel – aus pflanzlichem Futter wird Fleisch. Das Fleisch, welches schlussendlich als Produkt oder Gericht auf dem Teller des Konsumenten landet, ist das Ergebnis eines hochkomplexen biochemischen Prozesses, mit welchem uns die Natur hier konfrontiert.

Die Wissenschaft weiß heute dank intensiver Forschung viel über Fleisch. An der deutschen Bundesanstalt für Fleischforschung in Kulmbach wurden in den letzten 15 Jahren sehr viele Studien für die Fleischwissenschaft gemacht.

Demgegenüber wundert es mich immer, wie wenige dieser Erkenntnisse davon bei den Konsumenten angekommen sind.

Damit die Mikroorganismen, die auf dem Fleisch prächtig gedeihen, es weder verderben noch uns Menschen krank machen, muss Fleisch nach der Gewinnung gekühlt werden.

Gesetze und Verordnungen haben für Fleisch verarbeitende Betriebe einen Rahmen geschaffen, welcher den hygienisch sehr hohen Ansprüchen in Westeuropa Rechnung trägt. Wichtigstes Element dabei ist die Kühlung, wobei oft nach dem Motto »Viel hilft viel« gehandelt wird. Das muss, ja das darf nicht sein. Das nimmt das Fleisch »übel« – es bleibt hart. Wieso das?

Fleisch ist ein schwieriges Lebensmittel. Nach dem »Ernten« des Lebensmittels zwischen dem Schlachten und dem Verzehr macht das Fleisch viele Veränderungen biochemischer und struktureller Art durch. Nach dem Schlachten ist das Fleisch noch in einem aktiven biochemischen Zustand, dem die rasche Absenkung der Temperatur weg von der im Leben konstant gehaltenen Körpertemperatur wenig behagt. Fleisch sollte je nach Größe des Schlachttieres und der Tierart unterschiedlich rasch gekühlt werden.

Die Bedeutung der Enzyme

Die Enzyme sind für das Zartwerden des Fleisches verantwortlich. Der wichtigste Umfeldfaktor der Enzyme ist die Temperatur, welche heute aber bei der Lagerung viel zu tief und beim Garen viel zu hoch ist. Viele Fleischverkäufer haben noch nicht realisiert, dass bei tiefen Temperaturen die nötige Reifung nur extrem langsam vor sich geht. Der Autor dieses Buches hat Recht, wenn er schreibt, der Konsument müsse die Reifung des Fleisches selbst beeinflussen.

Das Risiko für die Keimentwicklung bei der Reifung von Fleisch in einer säurehaltigen Gewürzpaste ist sehr klein. Das Fleisch gesunder Tiere – und nur solche kommen in die Nahrungskette – ist im Innern praktisch steril. Die Keime sitzen nur auf der Oberfläche, werden durch die Säure in der Entwicklung gehemmt und ab ungefähr 63 °C abgetötet, was bei jedem Garprozess die Regel ist.

Während der vergangenen Jahrzehnte war der Blickwinkel in der Fleischwirtschaft sehr stark auf die Technik und nur wenig auf den Genuss auf dem Teller des Konsumenten ausgerichtet. Dieses Buch versucht, hier die dringend notwendigen Korrekturen anzubringen, und zeigt Lösungen, wie dies zu Hause auch umsetzbar ist.

Ein Produkt voller Nährstoffwerte

Fleisch ist ein für den Menschen wertvolles, weil nährstoffdichtes Lebensmittel, voll von guten Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen, ja sogar seine Fettsäuren sind für den menschlichen Körper hervorragend geeignet. Tierische Fette sind wertvoller als ihr Ruf, nur ist heute beim Kauf von Fleisch kaum mehr etwas davon übrig. Alles, was dem Fleisch Schutz vor zu hohem Gewichtsverlust beim Garen bietet und Aroma gibt, wird weggeschnitten. Die zu hohen Gartemperaturen tragen mit dazu bei, dass von



den sehr wertvollen Bestandteilen des Fleisches viele verloren gehen; bei Vitaminen sind die Verluste erheblich. Die von Werner Wirth in diesem Buch aufgezeigte Alternative dürfte dazu führen, Wertvolles auch wertvoll zu behandeln und zu erhalten.

Die Alternative zur Fleischreifung ist das früher oft übliche Beizen mit Säuren (Wein, Essig, Zitronensaft, Buttermilch), um das Wachstum der Mikroorganismen zu hemmen oder zu unterbinden. Die Stoffe dringen langsam (0,2–1 cm/Tag) in das Fleisch ein, je nach Muskel, Fettauflage und Temperatur. Aber das Eindringen hat Folgen. Dort, wo Säure und Salz hinkommen, werden die Reifungsenzyme inaktiviert. Es wird aus einer biochemischen eine chemische Reifung, die bei Rohschinken durch Salz ohne Erhitzen den Schinken zart und ein altes Kuhfleisch noch kaubar macht. »Zart garen« beruht auf der Wirkung von Reifungsenzymen. Daher kann die Beizung primär nur ein Mittel zur Keimarmut sein, »Zart garen« bewirkt den Rest und Werner Wirth zeigt das in seinen Rezepten.

Das Wichtigste in Kürze

In unseren Landen kommt Fleisch viel zu frisch auf den Tisch. Noch schlimmer: Es ist zu wenig gereift, es kann gar nicht zart sein. Wer heute behauptet, zartes Fleisch zu verkaufen, sagt entweder die Unwahrheit oder weiß es nicht besser.

Zartes Fleisch – sorgen Sie selbst dafür

Wieso dieser Vorschlag? Das Lebensmittelgesetz der EU und der Schweiz verlangen vom Schlachthof und vom Fleischverarbeiter nicht nur äußerst hygienisches Arbeiten, sondern die Aufbewahrung bei tiefen Temperaturen von 0 bis 5 °C. Das ist gut so und richtig, weil ja niemand mit Bestimmtheit sagen kann, wann das Fleisch gegessen und wie es bis dahin behandelt wird. Die Zartheit des Fleisches wird durch einen enzymatischen Prozess erreicht. Da die Enzyme sehr temperaturabhängig arbeiten – unter 5 °C ist ihre Wirkung nur sehr langsam – kann und darf der Fleischverkäufer gar kein zartes Fleisch anbieten.

Wer als Konsument zartes Fleisch und damit viel mehr Genuss will, muss Fleisch selbst reifen. Er kann dies problemlos tun, indem er die ihm zur Verfügung stehende Zeit bis zum Essen optimal nutzt und Fleisch bei einer höheren Temperatur aufbewahrt. Mit dem Garprozess »Zart garen« wird die Fleischreifung zusätzlich unterstützt. Für die Reifung sind verschiedene Varianten möglich und deshalb auch in einem speziellen Abschnitt auf Seite 17 beschrieben.

Exakte Temperaturen sind von großer Bedeutung

Hitze ist in der Küche notwendig, aber gleichzeitig Gift. Mit zu viel Hitze beim Garen von Le-

bensmitteln werden die Enzyme denaturiert und die Nährstoffe zersetzt. Letztere finden sich mit den bisherigen Kochmethoden höchstens in kleinen Mengen in der Sauce. Die wertvollen Stoffe werden durch unsachgemäße Behandlung und übertriebene Temperaturforderungen seitens der Gesetzgeber eliminiert. Das ist schade und müsste nicht sein.

Noch immer gibt es viele Köche, die nach Gefühl kochen, obwohl der Genuss damit zum Zufall wird. Nach Gefühl kochen ist ähnlichen Risiken unterworfen, wie wenn Sie sich auf die Zeitangabe für die Kochdauer verlassen. Das kann nicht gutgehen. Ein Buchhalter arbeitet ja schließlich auch nicht nach Gefühl.

Das wichtigste Utensil beim »Zart garen« ist der Kerntemperaturmesser. Er zeigt die Temperatur des Fleisches im Kern an – sie ist der wichtigste Wert beim Garen eines mageren Bratens. Der gewünschte Garpunkt muss erreicht werden, damit das Fleischstück richtig mundet und schön saftig ist. Wird die richtige Kerntemperatur überschritten, so wird das Fleisch nicht besser. Im Gegenteil, pro Grad Kerntemperatur zu viel erleidet Ihr Braten einen zusätzlichen Gewichtsverlust von ungefähr 1,5 %. Wer nach Gefühl gart, darf sich über einen zu hohen Gewichtsverlust von zusätzlich 15 bis 25 % nicht wundern.

Der Umgang mit dem Kerntemperaturmesser ist einfach. Stellen Sie sicher, dass die Spitze des Fühlers an der dicksten Stelle des Fleisches steckt, und lesen Sie so die Temperatur ab. Es ist egal, ob Sie ein einfaches Gerät oder einen digitalen Kerntemperaturmesser nutzen, wichtig ist, dass Sie das Gerät in kochendem Wasser testen. Die auf den Geräten angegebenen Temperaturen sind viel zu hoch. Den Kerntemperaturmesser können Sie auch verwenden, um die Genauigkeit der Backofentemperaturen zu kontrollieren.

Neuer Fleischgenuss durch »Zart garen«

Fleisch lebt und reagiert auf Spannungen, Druck und Stress mindestens so heftig wie der Mensch. Wer mehr Genuss erleben will, tut gut daran, die einzelnen Bestandteile des Fleisches richtig zu behandeln, denn Eiweiß, Fett und Bindegewebe haben ganz unterschiedliche Bedürfnisse.

Mehr als kleine Unterschiede

Was für ein sanftes Siedfleisch bestens ist, kann für einen mageren Schweinebraten eine Katastrophe sein. In diesem Buch sind die wichtigen Feinheiten aufgeführt.

Es ist entscheidend, dass beim Garen von Fleisch folgende Unterteilung gemacht wird:

- Kleine Fleischstücke zum Kurzbraten (Steaks, Koteletts, Lammnierstück, Lende, Lachs oder ausgelöster Rücken)
- Braten aus magerem Fleisch (Schweinenierstück (Lende, Lachs oder ausgelöster Rücken), Lammkeule ohne Knochen, Roastbeef, Kalbsbraten)
- mit Fett durchwachsene Braten (Schweinenacken, Kalbsbrust)
- Geschnetzeltes
- bindegewebsreiche Fleischstücke (Schmorbraten, Siedfleisch, Ragout/Gulasch)
- andere

»Zart garen« ist nicht das bekannte Niedrigtemperaturgaren

»Zart garen« ist eine viel schonendere und wirkungsvollere Garmethode als das seit einigen Jahren bekannte Niedrigtemperaturgaren. Dabei wird das Fleisch zu Beginn des Garprozesses durch das Anbraten hohen Temperaturen ausgesetzt. Dadurch entsteht nicht nur schädlicher Stress fürs Fleisch mit entsprechend höherem Saftaustritt, sondern der für die Zartheit des Fleischstückes so wichtige enzymatische Prozess wird verhindert.

Meine Rezepte

Die im Buch aufgeführten Rezepte dienen hauptsächlich der Veranschaulichung der »Zart garen«-Methode. Jedem Zubereitungsblock geht ein Theorieteil voraus, welcher zum besseren Verständnis zuerst gelesen werden sollte. Im Prinzip können Sie alle Ihre eigenen Rezepte auf diese schonende und genussbringende Garmethode umstellen.

Fisch

Fisch gehört laut Lebensmittelgesetz auch zu Fleisch. Dies und die Tatsache, dass Fisch wie Fleisch allgemein viel zu lange und zu hoch erhitzt wird, hat mich bewogen, einige Rezepte ins Buch aufzunehmen.

Wenn nichts anderes vermerkt ist, sind die Rezepte immer für 4 Personen berechnet.

Das wichtigste Küchenwerkzeug für das »Zart garen« ist der Kerntemperaturmesser.



Zart garen –

Theorie & Praxis

Je mehr Sie über Fleisch wissen, desto besser können Sie es behandeln. Bei meinen Veranstaltungen erfahre ich immer wieder, wie wenig Kenntnisse die Teilnehmer über Fleisch haben, obwohl sie täglich damit zu tun haben und es um viel Genuss und Geld geht.

Viele der nachfolgend aufgeführten Punkte habe ich nochmals kurz bei den Rezepten aufgeführt. Trotzdem lohnt es sich, die Argumentation für die einzelnen Zubereitungsarten hier nachzulesen.

Die Inhaltsstoffe

In Stichworten einige wichtige Fakten:

Eiweiß: Eiweiß ist Baustein der Körperzellen, tierisches Eiweiß ist sehr wertvoll, weil es ein Aminosäurenmuster hat, welches dem des Menschen sehr ähnlich ist und deshalb von diesem gut verwertet werden kann.

Fett: Das Fett ist für den Geschmack verantwortlich. In einem mageren Stück Fleisch sind nur die für den Genuss sehr wichtigen intramuskulären Fette vorhanden. Der Fettanteil beim Fleisch ist im Vergleich zu jenem, das oft der Sauce zugefügt wird, eher Nebensache.

Wasser: Das Wasser ist verantwortlich für die Saftigkeit, wenn es sich nach dem Garen noch im Fleisch befindet. Über das Wasser zu schimpfen ist falsch. Dagegen ist es viel sinnvoller, Wege zu suchen, damit es im Fleisch erhalten bleibt.

100 g Schweineschnitzel aus der Keule beispielsweise bestehen aus 23 % Eiweiß, 2 % Fett und 75 % Wasser.

Der Garprozess

Dafür ist Wärme erforderlich bzw. zwei verschiedene Temperaturen:

Die Kerntemperatur: Diese wird im Zentrum des Fleischprodukts gemessen und sagt etwas aus über den Garpunkt. Betrachten Sie die in den Rezepten angegebenen Kerntemperaturen als Vorschlag, die Sie nach Wunsch auch verändern können. Ein Grad mehr oder weniger hat aber bereits eine große Wirkung. Nicht »Je höher, desto besser« darf hier das Ziel sein, weil pro Grad zu viel an Kerntemperatur ca. 1,5 % mehr Gewichtsverlust am Fleisch entsteht. Da die Ausgangstemperatur unterschiedlich sein kann, ist die genaue Angabe einer Kochzeit weder möglich noch sinnvoll.

Die Umgebungstemperatur: Das ist die Temperatur in der Pfanne, im Backofen, des Grills, aber auch der Küche oder des Kühlschranks. Die Umgebungstemperatur löst erwünschte und unerwünschte Reaktionen aus.