

A pig carcass is hanging vertically from a metal rod in a dark room with acoustic foam walls. The pig is oriented head-down, with its legs spread out. Two circular stamps are visible on the pig's side. The title 'Respe(c)kt' is overlaid in white serif font, underlined with a pink bar.

Respe(c)kt

Ein Tier muss sterben, damit wir Fleisch essen können. Es ist ein Frevel, das Tier nicht ganz zu essen, mit Herz, Hirn und Hoden. Drum traut euch: schlemmt euch durch das kulinarische Abenteuer von Schnauze bis Schwanz. Die traditionelle Metzgete ist ein guter Anfang.

Text: ANDREAS KREBS

Mit einem Filet kann man Peter Bolliger nicht begeistern. Viel zu trocken und langweilig im Geschmack, wie die meisten sogenannten Edelteile, findet der Präsident des Vereins zur Förderung des Ansehens der Blut- und Leberwürste (VBL), der laut seinen Statuten «die Förderung und Verbreitung des Metzgetewesens, im Speziellen der Blut- und Leberwürste» bezweckt. «Es gibt so viele gute Stücke in der Sau», sagt Bolliger, rühmt den Siedfleischsalat, den er vor sich hat, und schwärmt von Hals und Backen: «Das ist edel!» Allgemein hat knochenahes Fleisch besonders viel Geschmack, weiss der Connaisseur. Sein absolutes Lieblingsstück ist die Schulter des Rindes, die von einer dicken Sehne durchzogen ist. «24 Stunden bei 75 Grad schmoren. So geliert die Sehne, das Fleisch wird butterzart und bekommt einen unvergleichlichen Geschmack.» Bolliger, von Beruf Schreiner, ist leidenschaftlicher und, wie er selber sagt, sehr guter Koch. Er verwende nur beste Zutaten, betont er. «Ich will wissen, woher das Produkt kommt und wie das Tier, wie die Pflanze gelebt hat.» Bei der Sau weiss er das ganz genau: Seine Rose wächst bei einem befreundeten Schweinezüchter auf, in der Herde mit viel Auslauf.

Roses letztes Stündlein naht. Das Schwein hat 170 Kilogramm Schlachtgewicht, «zirka ein Drittel seines Gewichts ist verwertbares Fleisch», schätzt Bolliger. Er freut sich schon auf das Schlachtfest, auf die frisch zubereiteten Blut- und Leberwürste, das Metzgerbräusi und Chessfleisch, den Schinken, die Rippli und Gnagi, den grünen und geräucherten Speck, die Ohren, das Schnörli und Schwänzli. Doch vor dem Schmaus kommt das Töten. Rose wird ahnungslos aus dem Stall trotten, der Störmetzger den Bolzenschuss setzen, den Luftröhrenschnitt machen, und Rose zuckend ausbluten.

«Das Tierwohl ist wichtig», sagt Bolliger, «und dass man möglichst das ganze Tier verwertet.» Mindere Stücke veredelt er zu Schmorbraten, Voessen oder macht Würste daraus, aus Innereien wie Herz, Lunge, Milz und Magen gibts einen deftigen Eintopf.

HAUTE CUISINE STATT HUNDEFUTTER

Unfassbare 60 Milliarden Tiere werden weltweit pro Jahr geschlachtet. Auch in der Schweiz ist Fleisch ein wichtiger ökonomischer Faktor: Rund 15 Prozent aller Arbeitsstellen hängen direkt oder indirekt mit der Fleischproduktion zusammen; Fleisch macht mehr als ein Viertel des gesamten landwirtschaftlichen Produktionswertes aus; allein in den Haushalten wird jährlich Fleisch mit einem Gesamtwert von knapp fünf Milliarden Franken verzehrt – oder weggeschmissen. 2015 konsumierten Schweizerinnen und Schweizer 431 852 Tonnen Fleisch – 51,3 Kilo pro Person (ohne Fisch und Krustentiere). Das ist doppelt so viel wie 1950. Dafür werden hierzulande pro Jahr über 60 Millionen Tiere geschlachtet, 7000 in der Stunde. Jede Sekunde zwei Tiere, die für unsere Fleischeslust sterben! Doch selbst das reicht nicht: Filets, Steaks, Koteletts, Geschnetzeltes und Hühnerbrust werden zusätzlich importiert. Exportiert hingegen werden Köpfe, Füsse, Innereien oder auch Suppenhühner, hauptsächlich nach Osteuropa, Asien und Afrika, wo sie die Preise der dortigen Züchter kaputt machen. Allein von 2009 auf 2014 haben sich die Hühnerfleischexporte aus der EU nach Afrika von 199 000 auf 592 000 Tonnen verdreifacht.

Vom geschlachteten Tier landet nur etwa ein Drittel der essbaren Teile auf Schweizer Tellern. Innereien wie Euter, Nieren oder Pansen,

die anderswo auf der Welt hochgeschätzte Delikatessen sind, werden hier zu Heimtier- und Fischfutter verarbeitet oder zur Energiegewinnung genutzt. Dabei haben sie das Potenzial für die Haute Cuisine. Spitzenköche haben nie nur die vermeintlich edlen Teile verwendet. Das Thema «Edelstück» ist bei vielen Köchen sogar regelrecht verpönt, da die Herausforderungen, vor die sie das klassische Rindfilet stellt, sagen wir: überschaubar sind.

«Die besten Restaurants verarbeiten schon immer halbe Rinder und nicht nur die Premium Cuts. Das ist beispielhaft! Es zeugt von der natürlichen Wertschätzung, vom Respekt vor dem Lebensmittel Fleisch und dem Tier, von dem es stammt», schreibt Ludwig «Lucki» Maurer, bayerischer Rinderzüchter und Koch, in «Rind complete». «Ein Tier zu schlachten und es im sprichwörtlichen Sinne mit Herz und Nieren, von der Schnauze bis zum Schwanz zu verarbeiten, ist kein Hype, sondern die einzige ethisch vertretbare Art und Weise, wie wir das Töten von Nutztieren rechtfertigen können.»

Nachhaltiger Fleischkonsum

ALBERT EINSTEIN hat gesagt:

«Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.»
Gesund für Mensch und Umwelt sind:

- **Weniger oder kein** Fleisch konsumieren. Erwachsene in der Schweiz essen durchschnittlich 111 Gramm Fleisch pro Tag, das ist mehr als das Dreifache der empfohlenen Menge von 35 g pro Tag.
- **Nicht nur** «Edelstücke» wie Filet, Steak und Hühnerbrust essen.
- **Den Metzger** so lange nach Second Cuts wie Bavette, Fledermaus oder Bürgermeisterstück und nach Innereien fragen, bis er diese für Sie bestellt. Das schont erst noch die Haushaltskasse.
- **Und löchern** sie den Metzger (oder den Koch im Restaurant) ruhig: Von welchem Zuchtbetrieb stammt das Tier? Wie wurde es gefüttert und gehalten, wo geschlachtet?
- **Direkt beim** Züchter oder Jäger einkaufen.
- **Zusammen** ein Rind teilen: Bei kuhteilen.ch wird ein Tier erst geschlachtet, wenn es vollständig verkauft ist.



Leber

DIE LEBER enthält von allen tierischen Lebensmitteln **die meisten** Mineralstoffe und Vitamine, darunter A, B1, B2, C und D. **Wichtig ist**, dass sie **frisch** und richtig **zubereitet** wird: Zunächst eine Minute in heisses Wasser legen, dann die äussere Haut abziehen. Sehnen wegschneiden. Dann **die einzelnen** Leberlappen von der Spitze her quer in **dünne Streifen** schneiden. **Erst nach** dem nicht zu scharfen und zu langen Braten salzen, sonst verliert sie an Geschmack und wird zäh. Der mitunter **etwas strengere** Geschmack, besonders der Rinderleber, der von der Galle herrührt, wird abgeschwächt, wenn man sie vor der Zubereitung eine Stunde in Milch einlegt.



Herz

DAS HERZ ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und eignet sich aufgrund seiner Struktur für die **unterschiedlichsten** Zubereitungen. Zunächst halbieren und wässern, dann grössere Blutgefässe und anderes Bindegewebe **herausschneiden**. Diese Teile können später scharf angebraten und mit Flüssigkeit abgelöscht zur Grundlage einer **kräftigen Sauce** werden. Das Muskelfleisch hat nach längerem Abhängen eine festere Konsistenz, wird aber beim Schmoren butterzart. Auch **für den Grill** eignet es sich, dazu sollte man vorgängig das anhängende Fettgewebe entfernen. Herz hat ähnlich wie Leber oder Niere einen **eigenen kräftigen** Geschmack, der an Wildfleisch erinnert. Das beste Herz stammt **vom Kalb oder Lamm**, aber auch Geflügelherzen sind für Ragouts gut geeignet. Schweinsherzen werden meistens zu Wurst verarbeitet.

Hirn

HIRN NUR GANZ FRISCH verwenden! Es ist besonders **zart** und wohlschmeckend, **reich an** Vitaminen und **enthält** am meisten Cholesterin aller Lebensmittel, etwa doppelt so viel wie Eigelb, dagegen einen **nur geringen** Kaloriengehalt. Hirn für mindestens eine Stunde wässern. Danach die dünne Haut abziehen **und vorsichtig** alle Blutgerinnsel und grösseren Adern entfernen; dabei darauf achten, dass **die Struktur** möglichst **erhalten bleibt**. Unter fliessendem Wasser spülen, bis das Gehirn **weiss und rein ist**. Nach Rezept weiterverarbeiten. Kalbs- und Hammelhirn ist im Geschmack **dem Bries** ähnlich, und wird **von Feinschmeckern** als Delikatesse geschätzt. Seit Oktober 2000 ist **Rinderhirn** zum Schutz vor **BSE-Infektionen** bei der Lebensmittelherstellung **verboten**.



Hoden

HODEN HABEN einen schwachen Eigengeschmack und eine **weiche**, an Bries erinnernde **Konsistenz**. Die Zubereitung ist **nicht ganz ohne**, auf Youtube gibt es gute Anleitungen («Hoden zubereiten» eingeben). **Zuerst müssen** die Häute entfernt werden. Dazu die Hoden **vorgängig anfrieren**, so lassen sie sich leichter schälen. Die **äussere Haut** einschneiden und wie ein Kondom abrollen. Die **innere Membran** mit der Messerspitze etwas lösen, **mit den Fingern** an der Membran entlangfahren und das Fleisch nach **aussen stülpen**; die Membran mit einem scharfen Messer **vollständig abtrennen**. Die Hoden in Salzwasser blanchieren und anschliessend **nach Rezept** weiterverarbeiten.



Nieren

ÄHNLICH WIE LEBER haben Nieren einen **unverkennbaren** Geschmack. Feinschmecker **schätzen** vor allem Kalbs- und Lammnieren. Rindernieren, die mitunter **etwas streng** schmecken, **überbrüht** man vorgängig kurz oder legt sie mindestens eine Stunde in Milch ein. Dann **das anhaftende** Fettgewebe, die Stränge und die Häute entfernen. In **Längsrichtung** halbieren, damit man sie gut waschen kann. Die grösseren **Rindernieren** vierteln. Danach mit einem Tuch trocken tupfen und an **den Aussen-seiten** einige Male einschneiden, damit sie sich beim Braten **nicht wölben**. Nieren werden wie Leber **erst nach** dem Braten oder Kochen gesalzen. **Nie in der** Sauce kochen und nicht länger braten **als notwendig**, da sie sonst zäh und strähmig werden. **Viele Gerichte** bekommen einen besonders guten und **kräftigen Geschmack**, wenn man ein kleines Stückchen Rinder- oder Schweineniere **mit verwendet**.



Zunge

RICHTIG ZUBEREITET ist die Zunge **zart wie** Butter und von mildem, aber **typischem** Geschmack. Bevor sie allerdings gegessen werden kann, muss die Haut runter. Die Zunge dazu eine Stunde **wässern**. Danach mit Suppengrün und Gewürzen in Wasser aufsetzen und **3–4 Stunden** leicht köcheln lassen; dabei **muss** die Zunge immer mit Wasser bedeckt sein. Nun die Zunge 10 Minuten in **kaltes Wasser** legen, dann die weisse Haut **abziehen**. Kalbs- und Lammzungen können bereits **vor dem** Kochen gehäutet werden. Gewürfelt oder in Scheiben geschnitten **heiss servieren**, z. B. mit Rotweinsauce.

«Es wäre einem Tier gegenüber unanständig, es nicht von der Schnauze bis zum Schwanz zu essen.» Fergus Henderson, Autor von «The Complete Nose to Tail»

IN DEN TIEFEN DES SCHLACHTKÖRPERS

Würden wir sie möglichst vollständig aufessen, müssten weniger Tiere für uns sterben. Das würde die natürlichen Ressourcen schonen. Und das Portemonnaie. Das Abenteuer zwischen Kalbsbäckchen und Ochsen Schwanz lohnt sich auch kulinarisch: Second Cuts, Kutteln, Milz und Nieren bringen Abwechslung auf die Teller. Und es wären erst noch gesund, sind doch gerade die Innereien reich an Vitaminen und Nährstoffen. Mit dem Genuss einer Blutwurst zum Beispiel kann der Tagesbedarf an Eisen mehr als gedeckt werden.

Blutwurst. Die Königsdisziplin jeder Metzgete, die leider fast nur im Herbst und Frühwinter angeboten wird. Dabei wäre es sinnvoll, das ganze Jahr hindurch klassische Metzgete-Produkte zu kredenzen – so würde wenigstens ein Teil der Schlachtabfälle verhindert werden.

«Eine gute Blutwurst muss glänzen, wenn man sie anschneidet. Sie muss dich anstrahlen», sagt der Präsident des VBL, Peter Bolliger. «Je mehr uns serviert wird von Schnörkli bis Schwänzli, umso grösser ist unsere Freude. Gibts nur Blut- und Leberwürste, sind wir enttäuscht.» Dennoch sei die Blutwurst, wenn sie in einen Naturdarm abgefüllt wurde, das Paradeppferd, der grösste Genuss einer Metzgete: «Sehr filigran. Sempel zu machen und doch komplex.» Es brauche gutes, frisches Blut von einem gesunden Viech, das anständig gehalten und getötet wurde und dazu frische, am besten kuhwarme Milch; nicht zu viel Rahm, der überdecke die Aromen der Blutwurst und übermässige Feinheit verursache Langeweile; ein bedachter Umgang mit den Gewürzen.

Mehr noch als die Blutwurst polarisiert die Leberwurst. Sie enthält vor allem Schwarte vom Kopf und sehnereiches Muskelfleisch; der Leberanteil beschränkt sich in der Regel auf etwa zehn Prozent. Zu viel Leber macht die Wurst bitter. Und dann gibt es noch den Rosinen-graben. Irgendwo im Aargau. Bolliger ist Aargauer, er meint: «Berner lieben Rosinen in der Leberwurst, Zürcher würden sie ausspucken.» Bolliger selbst ist pragmatisch: Er schätzt die Abwechslung. Mit oder ohne Rosinen, Hauptsache das ganze Tier – vom «Schnörkli» bis «Schwänzli». ♦

+ Buchtipps

Fergus Henderson

«Nose to Tail»,
Echtzeit Verlag, 2014, Fr. 57.–

Beef!

«Nose To Tail. Meisterstücke für Männer», Tre Torri, 2016, Fr. 52.–

Ludwig Maurer

«Rind complete from nose to tail – Das Kochbuch», Matthaes Verlag, 2016, Fr. 68.–

+ Links

Rezepte, Inspiration und
Aufklärung
www.natuerlich-online.ch

Der clevere
Konsumtipp von
BIOVISION



Die Haltung macht's

121 kg Milch und Milchprodukte konsumierten wir in der Schweiz pro Kopf im Jahr 2015. Ein grosser Teil davon stammt von Schweizer Kühen, die, vor allem in der konventionellen Haltung, mit einem beachtlichen Anteil an Futter aus dem Ausland gefüttert werden. Die Herstellung der Futtermittel benötigt viel Platz, Wasser, Energie, Dünger und im konventionellen Anbau auch chemische Pestizide. Bei der Umwandlung pflanzlicher Kalorien in Milch geht Energie verloren und es entstehen schädliche Klimagasen. Weniger Milchkonsum wäre daher besser für die Umwelt und das Klima.

Bio-Kühe sind fast täglich auf der Weide und fressen vorwiegend Gras, Kräuter und Heu. Kraftfutter, zum Beispiel Soja, darf nur beschränkt eingesetzt werden. Diese Tiere geben zwar weniger Milch als Hochleistungsrassen, sind aber resistenter gegen Erkrankungen, weil ihr Organismus nicht stets am Limit ist. Aufgrund der artgerechten Haltung und Fütterung haben sie meist auch eine längere Lebensdauer.

Nicht nur für die Kuh lohnt sich Bio, sondern auch für den Bauern: Bio-Milch erzielt nämlich einen höheren Produzentenpreis als konventionelle Milch, deren Herstellung heutzutage kaum mehr rentabel ist.



Weitere Informationen unter
www.clever-konsumieren.ch

Bratwurst

Zutaten für etwa 15 Würste

- 300 g** mageres Schweinefleisch
(z. B. aus der Schulter)
- 300 g** Schweineherz
- 400 g** Schweineleber
- 250 g** Schweinebauch
- 3** grüne Pfefferkörner
- 1** Pimentkorn
- 1** Msp. gemahlener Zimt
- 2** Wacholderbeeren
- 4** Nelken
- 1** Lorbeerblatt
- 35 g** Salz
- 1** EL gehackte Petersilie
- 1** EL gehackter Thymian
- 1** EL gehackter Rosmarin
- 2,5 m** gewässerte Lammsaitlinge
(20 / 22 Kaliber)

Zubereitung

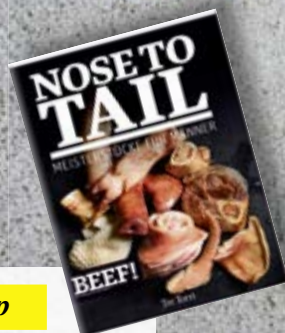
Fleisch, Herz, Leber und Bauch von Sehnen und Knorpel befreien, alles in Würfel schneiden und für etwa 1 Stunde kühl stellen. Alle Gewürze in einem Mörser oder einer Gewürzmühle zerkleinern. In einer Schüssel Herz und Schweinefleisch mit dem Salz verkneten; Leber, Schweinebauch und die restlichen Gewürze untermischen, die Kräuter zugeben und alles durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Die Masse so lange kneten, bis sie eine gute Bindung erhält. Mithilfe eines Wurstfüllers die Masse in die Saitlinge pressen und etwa 80 g schwere Würstchen abdrehen. Die Bratwürste entweder direkt auf dem Grill oder in der Pfanne braten oder portionsweise in Vakuumbutel geben und einfrieren.

Gefüllte Milz Für 4 Personen

- 1** möglichst dicke Rindermilz
(etwa 700 g)
- 500 g** Hackfleisch vom Rind
- 200 g** gekochter Reis
- 2** gewürfelte Zwiebeln
- 2** Eier
- 100 g** gehackte schwarze Oliven
- 1** Bund gehackte Petersilie
- 5** Stengel gehackter Koriander
- 1** unbehandelte Zitrone
- +** Salz und Cayennepfeffer
- +** Tomatensauce

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die äussere Membran der Milz mit einem dünnen scharfen Messer entfernen und die Milz an ihrer dicksten Stelle in zwei Teile schneiden. Mit einem langen schmalen Messer vorsichtig eine Tasche einschneiden, mit den Fingern die Öffnung vergrössern, sodass die Füllung bis in das flache Ende geschoben werden kann. Für die Füllung die restlichen Zutaten vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Die Füllung mit der Hand einfüllen oder in einen Spritzbeutel mit grosser Öffnung geben und in die Milz drücken. Die Öffnung mit Zahnstochern oder Spiessen verschliessen und die Milz auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 30–35 Minuten backen. Mit Tomatensauce servieren.



+ Buchtipp

Beef!

«Nose to tail»
Meisterstücke für Männer»,
Verlag Tre Torri, 2016,
Fr.52.–.