Die scheuen Genüsse aus dem Wald

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 10

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725791

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die scheuen Genüsse aus dem Wald

Lange Zeit waren Reh und Hirsch dem Adel und Klerus vorbehalten. Auch heute sind sie nicht jederzeit zu haben. Das macht sie begehrenswert. In der Familie der Wilden ist das Reh der Star.

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Wildbret heisst im Allgemeinen alles Fleisch von frei lebenden Tieren, die dem Jagdrecht unterliegen. Und weil die Tiere in freier Wildbahn fern aller Ställe und mit viel Bewegung aufwachsen, ist ihr Fleisch fettarmer als bei anderen Tieren (ausser demjenigen der Robben, aber dort ist es wegen der Kälte) und reich an Eiweissen, Mineralstoffen und Vitaminen. Will auch heissen: kalorienarm. Aber es neigt beim Braten zum Austrocknen.

Darum ist der kochende Mensch leider auf die Idee gekommen, das Wildfleisch in Speck einzuwickeln – im Fachjargon Bardieren genannt – oder mit Speck zu spicken. Damit der Speck sein Fett abgibt, muss er aber so lange und so heiss gebraten werden, dass das arme Wildfleisch dann doch wieder grau und trocken wird.

Das Reh, die «Ziege des Waldes», ist der Rolls-Royce unter den Wilden. Zart und delikat. Als absoluter Gipfel des Genusses gilt der Rehrücken. Jahrhundertelang trennte Wildbret die herrschende Schicht (also den Adel und den Klerus) vom Rest der Menschheit. Wurde ein Bauer mit einem Rehbraten erwischt, kam er an den Galgen. Vielleicht hat gerade deshalb der Rehrücken heute noch einen so enorm hohen Stellenwert. Denn auch Schnitzel und Schlegel sind Köstlichkeiten.

Wie immer bei Reh und Hirsch und Anverwandten werden das Fleisch von älteren Tieren oder die Stücke, die nicht so ganz zart sind, in die Beize gelegt. Das wurde nicht erfunden, um alte Rammler weich zu kriegen, sondern um frisch geschossenes Wild tagelang aufheben zu können. Denn früher, in kühlschranklosen Zeiten, passierte es regelmässig, dass Wild den sogenannten Hautgoût annahm. An den gewöhnte man sich über die Jahrhunderte, sodass es mit der Zeit als erstrebenswert galt, wenn das Fleisch einen, nun ja, intensiven Eigengeschmack hatte … Tempi passati!

Rehgeschnetzeltes mit Krautstielrösti

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit:
ca. 30 Min.

Zutaten
200 g Rehbäggli
120 g Krautstiel
100 g Champignons
1 rote Zwiebel
250 g Fertigrösti
1 dl Weisswein
½ dl Wasser
½ EL Quittengelee
3 EL Saucenhalbrahm
½ TL Thymianblättchen
Bratbutter zum Braten
Salz und Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung
➜ Fleisch, Krautstielstängel und -blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Champignons in Scheiben, Zwiebel in feine Streifen schneiden.
➜ Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Rösti und Krautstielstängel beigeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. braten. Krautstielblätter beigeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 8 Min. weiterbraten, würzen. Hitze reduzieren, Rösti mithilfe einer Bratenschaufel zu einem Kuchen formen, nicht mehr bewegen. Rösti ca. 5 Min. fertig braten, auf einen Teller stürzen, warm stellen.
➜ Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch bei hoher Hitze ca. 1½ Min. braten, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, evtl. wenig Bratbutter beigeben. Champignons und Zwiebel ca. 2 Min. andämpfen. Wein und Wasser dazugiessen, aufkochen, zur Hälfte einkochen. Quittengelee und Saucenhalbrahm beigeben, köcheln, bis die Sauce sämig ist. Fleisch mit dem entstandenen Bratenjus und Thymian beigeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Energiewert /Person:
ca. 1654 kJ/296 kcal
Fett 19 g; Eiweiss 28,4 g; Kohlenhydrate 25 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Rehfleisch bewirkt

Allergien
Fachleute beobachten nur äusserst selten Allergien gegen Wildfleisch. Hirsch, Reh, Kaninchen oder Wildschwein sind damit gute Alternativen für Schweine- oder Rindfleisch-Allergiker, wenn diese das Fleisch auch in gekochter Form nicht vertragen. Wer zu Allergien neigt, kann sich also Rehfilet beruhigt schmecken lassen.

Cholesterin
In Reh findet sich mit ungefähr 90 bis 100 Milligramm pro 100 Gramm Fleisch nur wenig Cholesterin. Personen mit erhöhten Blutfettwerten dürfen Rehfleisch deshalb geniessen, denn in Sachen Arteriosklerose besteht keine Gefahr.

Diabetes
Das Fleisch des scheuen Waldtiers schlägt mit 0,0 Broteinheiten zu Buche. Wer an Diabetes leidet, kann sich deshalb auf viele gute Reh-Gerichte freuen und das Fleisch bedenkenlos essen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Junges Rehfleisch von Tieren unter zwei Jahren ist äusserst fettarm (unter 7 Prozent). Der Eiweissgehalt beträgt 22 Prozent. Da Rehfleisch zudem cholesterinarm ist, gilt es als sehr gesund. Dies auch, weil es zudem Vitamine der B-Gruppe, Kalium, Magnesium und Eisen enthält. Wer an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, muss sich deshalb beim Genuss von Rehfleisch keine Sorgen machen.

Übergewicht
Rehfleisch schmeckt nicht nur gut, es ist überdies sehr gesund. Kein Wunder, gilt es als eine der gesündesten Fleischsorten überhaupt. Rehrücken beispielsweise ist noch fettärmer als die Keule und besitzt nur gerade 3,6 Gramm Fett und 122 Kalorien pro 100 Gramm Fleisch. Eine Speckrolle isst sich also niemand an, auf dessen Teller regelmässig Rehfleisch liegt.

Verdauung
Rehfleisch ist leicht verdaulich. Sein Verzehr dürfte daher bei niemandem Blähungen, Aufstossen oder gar Verstopfung auslösen.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich