

Das Würzen von Fleisch

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **61 (1988)**

Heft 12

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-519420>

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.

Das Würzen von Fleisch

«Gut gewürzt ist halb gekocht», sagt man. Die Verwendung von Kräutern und Gewürzen verlangt jedoch Fingerspitzengefühl; insbesondere beim Zubereiten von Fleisch, da sie lediglich den charakteristischen Eigengeschmack zu unterstreichen haben. Deshalb sollten beispielsweise Bratengerichte nicht überwürzt, sondern dosiert abgeschmeckt werden. Bei der Verwendung von frischen Kräutern können ganze Zweiglein oder Blätter mitgeschmort werden. Nach dem Bratvorgang werden sie entfernt. Getrocknete Kräuter gibt man zu Beginn der Sauce bei; sie können dann während des Schmorens ihr Aroma voll und ganz entfalten. Am Schluss kann die Sauce nach Belieben abgeseiht werden.

Allerweltsgewürze wie Peterli, Zwiebel mit Lorbeer und Nelke besteckt, Knoblauch und Senf passen eigentlich zu jedem Fleisch. Dagegen gibt es Kräuter und Gewürze, die sich spezifisch für bestimmte Fleischsorten eignen. Natürlich dürfen nicht alle miteinander verwendet werden. Auch hier gilt es, die Aromen harmonisch aufeinander abzustimmen. Der Verband Schweizer Metzgermeister (VSM) verrät in seiner Publikation «100 Jahre Sonntagsbraten»* einige interessante Tips, welche Gewürze mit welchem Fleisch am besten harmonieren:

Zu Schwein: Basilikum, Bohnenkraut, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, italienische Kräutermischung.

Cayenne, Chili, Curry, Kümmel, Muskat, Paprika, Pfeffer, Pfefferschoten, Piment.

Zu Rind: Bohnenkraut, Estragon, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian, italie-

nische Kräutermischung, Provence Kräutermischung.

Cayenne, Chili, grüner Pfeffer, Muskat, Paprika, Pfeffer, Pfefferschoten, Piment.

Zu Kalb: Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse, italienische Kräutermischung.

Cayenne, Chili, Curry, Muskat, Paprika, Pfeffer, Pfefferschoten, rosa Pfeffer.

Zu Lamm: Basilikum, Bohnenkraut, Liebstöckel, Majoran, Minze, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, Provence Kräutermischung.

Cayenne, Chili, Curry, Paprika, Pfeffer, Pfefferschoten, Piment.

Zu Geflügel und Kaninchen: Basilikum, Estragon, Majoran, Oregano, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse.

Cayenne, Chili, Curry, Ingwer, Muskat, Paprika, Pfeffer, Pfefferschoten, Safran.

Übrigens, auch mit Salz, dem Urgewürz für Fleisch, ist dosiert umzugehen. Bei Kurzbratstücken und Grillfleisch darf, falls überhaupt, erst nach dem Bratvorgang gesalzen werden. Salz zieht nämlich den Saft aus dem Fleisch. Im übrigen enthält Fleisch bereits eigene Salze. Und sollte einem beim Würzen ausnahmsweise die Hand ausgerutscht sein, kann das Gericht mittels Zugabe von Milch, Rahm oder Joghurt doch noch gerettet werden. Ist ein Gericht zu sauer oder zu bitter, gibt man ganz einfach eine Prise Zucker dazu.

* Das Rezeptbuch ist in den Metzgereifachgeschäften erhältlich.

Ausgewogene Ernährung

Fleisch ist, abgesehen von seinem Beitrag zum psychischen Wohlbefinden, dank seinem Nährwert ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Das schliesst nicht aus, dass es von Fleischstück zu Fleischstück Unterschiede gibt. Ernährungsphysiologisch wäre es verfehlt, Fleisch als eine einzige Gruppe gleichgearteter Produkte zu behandeln. Mit Blick auf das energetische Gleichgewicht ist darauf zu achten, dass man sich durch den Genuss von Fleischprodukten nicht mehr Energie zuführt, als man auf die Dauer verbraucht. Dies gilt aber für jedes andere Nahrungsmittel auch.