

Was bedeutet «Nose to Tail»?

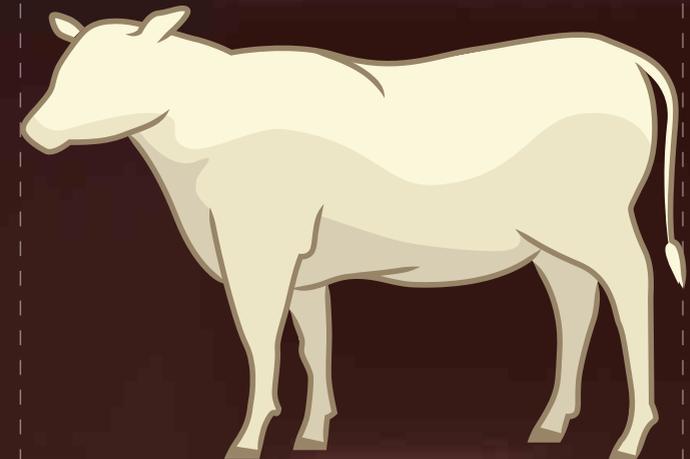
- Es lassen sich nicht nur Edelstücke, sondern alle Fleischstücke «vom Schnörkli bis zum Schwänzli» schmackhaft zubereiten und geniessen.
- Die ganzheitliche Verwertung eines Tieres zeugt von Respekt und zeigt die Wertschätzung gegenüber einer wertvollen Ressource.
- Der maximale Teil des wertvollen Lebensmittels Fleisch wird für den menschlichen Verzehr genutzt und nur so wenig wie möglich als Tierfutter oder Energierohstoff verwendet.
- Der Verzehr aller essbaren Fleischstücke ist ein aktiver Beitrag zur Reduktion von Lebensmittelverlusten (Food Waste).
- «Nose to Tail» fördert einheimische Produkte und erhöht damit den regionalen Versorgungsanteil.

Welches sind die Vorteile für Konsumentinnen und Konsumenten?

- Es lassen sich viele traditionelle und geschmackvolle Gerichte aus Grossmutterns Zeiten wiederentdecken sowie neue innovative und moderne Kreationen ausprobieren.
- «Nose to Tail»-Gerichte bringen neue Geschmackserlebnisse wie auch mehr Abwechslung auf den Teller und schonen gleichzeitig den Geldbeutel.
- Das «Nose to Tail»-Prinzip garantiert nachhaltigen und verantwortungsvollen Fleischgenuss.
- «Nose to Tail»-Stücke lassen sich einfach zubereiten und bringen mehr Freude in die Küche und auf den Tisch.

Mehr Informationen zum Thema «Nose to Tail»:
www.schweizerfleisch.ch und www.lets-meat.ch

«Nose to Tail»



Mehr als Filet, Entrecôte & Co.



Zwischen Schnörkli und Schwänzli gibt es abseits von Filet, Entrecôte & Co. noch eine Vielzahl an schmackhaften Alternativen, die man sich nicht entgehen lassen sollte. Die lange vernachlässigten Fleischstücke werden heute als traditionelle, herzhaftere Gerichte aus Grossmutterns Küche wieder neu entdeckt oder sorgen als moderne, innovative Kreationen für überraschende Geschmackserlebnisse.

Traditionelle Herkunft – kulinarische Zukunft

Fleisch ist nicht nur Teil einer ausgewogenen Ernährung, sondern auch ein fester Ankerpunkt in unserer kulinarischen Tradition. Zu Zeiten unserer Grosseltern war es durchaus üblich, ein geschlachtetes Tier so ganzheitlich wie möglich zu verwerten. So entstand aus unterschiedlichen Fleischstücken eine grosse Vielfalt an herzhaften und schmackhaften Gerichten.

Der Wert der einzelnen Fleischstücke wie auch die Art des Konsums haben sich über die Jahre immer weiter verändert. Unsere Verpflegung muss heute schnell und in der Zubereitung einfach sein. So steht leider oft nicht mehr der Genuss, sondern eine rasche und günstige Verpflegung im Vordergrund. Zum Kochen nehmen wir uns heute kaum mehr Zeit. Gerichte, die eine längere und etwas aufwendigere Zubereitungsart benötigen, finden immer seltener den Weg auf unsere Teller. Und mit dem Anstieg des Wohlstands über die letzten Jahrzehnte gewannen die sogenannten Edelstücke immer mehr an Beliebtheit.

Abseits von Filet, Entrecôte und Hohrücken warten jedoch unzählige herzhaft-delikatesen, die wir uns nicht entgehen lassen sollten. Diese Gerichte und ihre Zubereitung drohen immer mehr in Vergessenheit zu geraten. Das Kochlehrbuch der Haushaltungsschule Zürich von 1948 zum Beispiel enthielt noch viele Rezepte für Leber, Milke oder Kalbskopf, aber auch für Zunge, Herz, Kutteln, Lungenragout oder Knochenbrühe. Wer heute diese Zutaten sucht, muss sie häufig beim Metzger vorbestellen.

Das altbekannte Prinzip, das in den Küchen unserer Grossmütter noch selbstverständlich war, erlebt heute unter Profiköchen und Gourmets weltweit eine Renaissance. «Nose to Tail» heisst die relativ junge kulinarische Philosophie. 1999 setzte sich mit dem

Erscheinen des Kochbuchs «Nose to Tail Eating» des Engländers Fergus Henderson ein Trend in Bewegung, der zu einem zeitgemässen Umdenken führte. Zwischen Nase und Schwanz sollen möglichst alle essbaren Teile eines Tieres für den menschlichen Verzehr verwertet und damit keine wertvollen Ressourcen verschwendet werden. Nicht zuletzt auch aus Respekt gegenüber dem Tier.

Der erneute Umgang mit vernachlässigten Fleischstücken hat die Köche neu beflügelt. Mit Sieden, Schmoren und Braten haben sie alte Kochtechniken wieder für sich entdeckt und kreieren damit inspirierende Gerichte mit verlockenden Geschmacksnoten. Ein ganzheitlicher Fleischkonsum ist aber auch aus ethischer Sicht zu befürworten. Viel zu oft werden heute essbare Nebenprodukte mangels Nachfrage zu Heintierfutter verarbeitet oder zur Energiegewinnung genutzt.

Der «Nose to Tail»-Ansatz trägt zur Schonung natürlicher Ressourcen bei und leistet einen positiven Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung unserer Landwirtschaft. Durch die integrale Verwertung des gesamten Tierkörpers fördern wir zudem einheimische Produkte, denn Edelstücke von Rind und Schwein sowie Pouletbrust müssen heute zunehmend importiert werden.

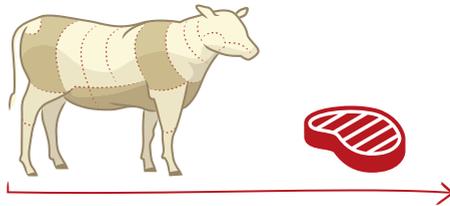
«Nose to Tail»-Gerichte sind aber weit mehr als bloss Innereien und deftige Schlemmereien, wie man sie hierzulande noch von einer «Metzgete» kennt. Es wartet vielmehr eine schier unendliche Vielfalt an verlockenden Geschmacksnoten sowie überraschenden Konsistenzen und Kombinationen. Ausprobieren lohnt sich, ob auswärts oder in der eigenen Küche.



Grenzenlose Vielfalt für jeden Geschmack

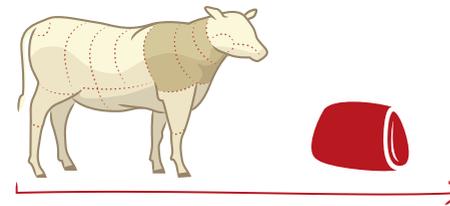
Die begehrten Edelstücke Filet, Entrecôte und Hohrücken machen nur etwa fünf bis acht Prozent des Tierkörpers aus. Aus allen anderen Fleischstücken lassen sich aber genauso köstliche Gerichte zubereiten. Die Palette reicht von traditionellen Rezepten nach Grossmutterns Art bis hin zu modernen und innovativen Kreationen der Fusionsküche.

Wer sich auf die «Nose to Tail»-Küche einlässt, erlebt nicht nur geschmackliche Vielfalt, sondern schont auch sein Portemonnaie. Denn die unzähligen Fleischstücke zum Schmoren, Garen oder Sieden sind im Vergleich zu Filet und seinesgleichen um ein Vielfaches günstiger. Die Zubereitung variiert natürlich je nach Fleischstück und Rezept. Sie muss nicht anspruchsvoll und schwierig sein, braucht aber in der Regel im Vergleich zu den Kurzbratstücken deutlich mehr Zeit.



Second Cuts

Second Cuts sind die neuen Stars in der Gastronomie. Dabei handelt es sich um spezielle Schnitte aus Bereichen (häufig aus der Schulter-, Bauch-, Brust- oder Hüftregion), die in der hiesigen, traditionellen Küche eher in anderer Form Anwendung fanden. Als spezielle Steak Cuts bieten sie eine willkommene Bereicherung für alle Fleisch- und Grillliebhaber. Sie haben etwas mehr Biss als die Edelstücke und überzeugen durch Geschmack und Charakter. Prominente Beispiele sind das Flat Iron Steak, das Flank Steak, das Hanger Steak, das Federstück, der Hüftdeckel, der Hohrücken- deckel, das Babetli oder der Nierenzapfen.



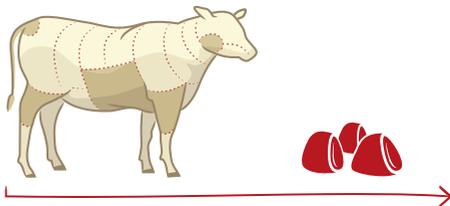
Bratenstücke

Insbesondere aus dem Hals-, Nacken- und Schulterbereich lassen sich hervorragende Braten zaubern. Aufgrund des hohen Bindegewebeanteils müssen diese über einen längeren Zeitraum gegart werden, damit sie zart und saftig werden. Diese Stücke können leicht durchgezogen sein, was das Fleisch schön saftig hält.



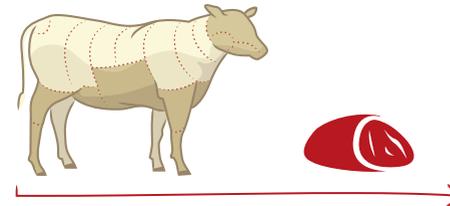
Speck und Wurstwaren

In vielen Nachbarländern gehört der niedergarte Schweinebauch zu den überaus begehrten Fleischstücken. Hierzulande schätzen wir diesen als Teil der Bernerplatte oder der Metzgete. Ein Teil der durchgezogenen Stücke aus Bauch und Schulter wird oft zu Würsten verarbeitet. Auch das ist «Nose to Tail».



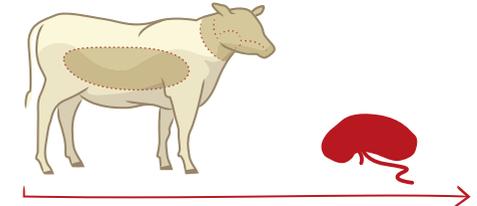
Schmorgerichte

Ob Kalbsbacke, Ochenschwanz, Schweins- haxe oder Rinderrippe: Mit etwas mehr Zeit entstehen auch aus diesen Stücken butterzarte Gerichte. Am Stück oder als Ragout.



Siedstücke

Vom traditionellen Suppenhuhn bis hin zum Tafelspitz. Mit der schonenden Zubereitung dieser Stücke bleiben die Eigenaromen und Nährstoffe erhalten.



Innereien

Zunge, Kalbskopf, Nieren, Milke, Leber oder Kutteln sind nicht jedermanns Sache. Wer sich aber darauf einlässt, entdeckt neue Welten hinsichtlich Geschmack und Konsistenz.

Gewusst wie

Die meisten «Nose to Tail»-Stücke sind reich an Bindegewebe. Sie sind selbst nach längerer Reifung noch nicht genügend zart. Erst durch das Garen über eine längere Zeit in Flüssigkeit oder Dampf bei Temperaturen zwischen 80 Grad und dem Siedepunkt wird das Fleisch richtig zart und schmackhaft.



Dünsten

Beim Dünsten wird ein Fleischstück meist in Würfel geschnitten und unter Zugabe von nur wenig Fremdflüssigkeit in einer Pfanne in Fett bei mittlerer Hitze erhitzt. Dabei wird auch der Anteil an Eigenflüssigkeit des Fleisches genutzt, um die erforderliche Dampfentwicklung zu gewährleisten und so keine Bräunung entstehen zu lassen. Anschliessend wird das Gargut mit einem gut abschliessenden Deckel zugedeckt und auf dem Herd fertig gegart. Weil mit wenig Flüssigkeit gearbeitet und das Fleisch nicht angebraten wird, kommt das Eigenaroma der Zutaten optimal zur Geltung.

Beispiele: magere und durchzogene Fleischstücke von Rind, Kalb, Lamm oder Geflügel.



Schmoren/Glasieren

Das Fleisch wird zuerst angebraten, damit sich Röstaromen bilden. Danach wird dieses zugedeckt in einem Fond oder einer Sauce am Siedepunkt fertig gegart. Beim Schmoren werden die Stücke meist ganz belassen, können aber auch in kleinere Stücke geschnitten werden. Durch das langsame Garen werden die Fleischfasern mürbe und schön weich. Je älter das Tier war, desto länger dauert die Garzeit. Die Garflüssigkeit bildet am Ende eine ideale Grundlage für eine schmackhafte Sauce. Geschmort werden kann im Ofen oder auf dem Herd. Wird das Fleisch öfter mit dem eingedickten, sirupartigen Fond übergossen, so wird es vor dem Austrocknen geschützt und es bildet sich eine schöne Glasur.

Beispiele: Braten aller Art, Ragout.



Sieden

Gesiedet wird in heisser, nicht sprudelnder, knapp unter dem Siedepunkt gehaltener Flüssigkeit (Fond oder Bouillon). Das zähe Bindegewebe kann Flüssigkeit aufnehmen und wird mit der Zeit mürbe und weich. Je nach Gargut wird die Flüssigkeit mit oder ohne Deckel angesetzt. Je älter das Tier war, desto länger dauert die Siedezeit, bis das Fleisch weich ist.

Beispiele: Siedfleisch, Kalbs- oder Rindszunge, Gnagi, Suppenhuhn oder Kalbskopf.



Endlich kann jeder Fleisch perfekt zubereiten

Mit der Gratis-App «Schweizer Fleisch Academy» kann endlich jeder Fleisch perfekt zubereiten. Sie erklärt die richtige Fleischzubereitung Schritt für Schritt – und zwar so einfach, dass auch weniger geübte Hobbyköche perfekte Resultate erzielen.

Umfragen zeigen, dass viele bei der Zubereitung von Fleisch unsicher sind. Vor allem bei den unter 35-Jährigen besteht ein grosses Bedürfnis nach vertieftem Wissen. Deshalb bietet die «Schweizer Fleisch Academy» eine umfassende Serviceplattform rund um die Zubereitung von Fleisch an. Die Academy funktioniert in erster Linie als App für Smartphone und Tablet sowie zusätzlich als Website. Sie ist in vier Bereiche unterteilt:

Fleischzubereitung

In 34 Videos und Schritt-für-Schritt-Fotoanleitungen werden die verschiedensten Fleischzubereitungsarten einfach und eingängig erklärt: Schmoren, Sieden, Niedergaren, Braten und Kurzbraten. So gelingt auch Laien vom perfekten Pouletbrüstchen aus der Pfanne bis zum Lammrack aus dem Ofen einfach alles.

Gut zu wissen

Wie zerlege ich ein Poulet? Und wie binde ich einen Braten? Welches Öl und welche Pfanne eignen sich zum Fleischbraten? Wann salze ich

das gute Stück und was heisst eigentlich «saignant»? Wie lagert man Fleisch und wie mariniert der Profi? In dieser Rubrik finden die Nutzerinnen und Nutzer viele vertiefende Infos und wertvolle Tipps.

Kochschule

Im digitalen Kochkurs lernen Anfänger mithilfe von Videos und Fotoanleitungen in zehn Lektionen komplette Menüs nachzukochen – vom einfachen Hamburger bis hin zum Chateaubriand.

Rezepte

Eine Sammlung von inspirierenden Fleischrezepten rundet das Angebot der Academy ab.

Mit der App kann auch gleich das passende Bluetooth-Fleischthermometer bestellt werden, welches sich perfekt in die Anwendung integriert und für noch bessere Resultate sorgt.

Die Schweizer Fleisch Academy im Web:
www.schweizerfleisch-academy.ch

Gegarter Schweinebauch

Schweinebauch | Soo-Wee-Sauce | Weisskohl | Peperoni-Muffin
Rezept für 4 Personen

Das typische Suppenfleisch ist zu Unrecht in Vergessenheit geraten und verspricht heute dank frischem Aufwind wieder eine Menge neuer und begeisterter Anhänger zu finden. Mit seinem Rezept für niedergegarter Schweinebauch an Soo-Wee-Sauce mit eingelegten Fichtenspitzen, asiatischem Weisskohlsalat und Peperoni-Muffin wird Küchenchef Mirko Buri auch Sie überzeugen, dass Suppenfleisch zu Recht wieder voll im Trend ist. Die asiatisch gewürzte Gemüsebeilage ergänzt das Fleisch hervorragend.

Schweinerippen

800 g Schweinerippen mit Knochen,
100 g Soo-Wee-Sauce, Salz, Pfeffer

Sauce

250 g Apfelsaft, 130 g Ketchup, 30 g Apfelessig,
1 EL Sojasauce (süß), 250 g flüssiger Honig, 1
Knoblauchzehe, 25 g Senf, Chilipulver, Meer-
salz, Pfeffer, Koriander (gemahlen), Maizena

Alle Zutaten für die Sauce (ausser Maizena) in
einen Topf geben und auf kleiner Flamme
während 20 Minuten einkochen. Maizena in
etwas kaltem Wasser auflösen und in die
Sauce einrühren. Unter ständigem Rühren für
weitere 10 Minuten kochen lassen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer
Bratpfanne Fett erhitzen und den Schweine-
bauch scharf anbraten. Ofen auf 130° Celsius
vorheizen. Fleisch mit der fertigen Sauce
bepinseln und im Ofen während zwei bis drei
Stunden weichgaren. Kurz vor dem Servieren
die restliche Sauce über das Fleisch verteilen.

Weisskohlsalat

400 g Weisskohl, 100 g Peperonistreifen,
120 g Speckwürfelchen, 2 g Kreuzkümmel,
1 TL rote Currypaste, 50 g weisser Balsamico

Den Weisskohl fein hobeln oder mit dem Messer
in dünne Streifen schneiden. Speckwürfelchen
anbraten und dann die Weisskohlstreifen und
Peperoni beigegeben. Kreuzkümmel und rote
Currypaste hinzufügen und mit Balsamico
ablöschen.

Peperoni-Muffin

100 g Peperoni, 125 g Cantadou (Frischkäse),
1 EL Milch, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 Ei, 150 g
Mehl, 50 g Reibkäse, ½ Päckchen Backpulver,
Salz, Pfeffer

Peperoni vom Kerngehäuse befreien und in
kleine Würfelchen schneiden. Frischkäse mit
Milch, Öl und Ei in eine Schüssel geben und
gut vermischen. Mehl, Reibkäse und Backpulver
mischen und unter den Teig rühren. Masse
mit Salz und Pfeffer würzen. Ofen auf 180°
Celsius vorheizen. Muffin-Förmchen auf einem
Backblech auslegen und zu zwei Dritteln mit
der Masse füllen. Auf mittlerer Schiene Muffins
für 20 Minuten im Ofen backen.



Pulled Tail Burger

Ochsenchwanz | Brioche | Mojo Verde | Birne
Rezept für 4 Personen

Pulled Pork gibt es heute bereits in vielen urbanen Burger-Joints zu geniessen. Wer sich selbst oder seine Gäste mit einem Geschmackserlebnis überraschen will, das seinesgleichen sucht, dem empfiehlt der Food Artist Sandro Zinggeler seinen Ochsenchwanz-Burger. Die intensiven Aromen dieses Rindfleischstückes zusammen mit der Frische der Mojo Verde lassen das Herz eines jeden Burgerfans höher schlagen.

Fleisch

2 Stück Ochsenchwanz, 4 dl Kalbsfond, 3 dl Bier, 1 Karotte, 100 g Knollensellerie, 1 Zwiebel, 50 g Tomatenpüree, Thymian, Rosmarin

Karotte, Zwiebel und Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Im Bräter etwas Fett erhitzen und darin das Gemüse leicht anrösten. Hitze reduzieren, Tomatenpüree dazugeben, nochmals etwas rösten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Bier ablöschen und reduzieren lassen. Kalbsfond und Kräuter dazugeben. Ochsenchwanz salzen, auf dem Grill allseitig anbraten und in den Bräter legen. Zugedeckt im Ofen bei 160° Celsius während 2 Stunden schmoren lassen. Deckel abnehmen und Fleisch während weiterer 40 bis 60 Minuten durch wiederholtes Übergiessen glasieren.

Mojo Verde

1 grüne Peperoni, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie flach, 50 g weisser Balsamico, 100 g Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel

Peperoni schälen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten bis auf das Öl vermischen und fein mixen, dabei Petersilie ohne Stiele begeben. Olivenöl langsam einrühren und Sauce abschmecken.

Brioche

280 g Mehl, 56 g Butter, 18 g frische Hefe, 6 g Zucker, 5 g Salz, 125 g Milch, 60 g Eigelb, etwas Safran

Milch leicht erwärmen und die Hefe darin auflösen. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und mit weicher Butter gut vermischen. Milch und Eigelb dazugeben und für 10 Minuten kneten. Teig abgedeckt eine Stunde ruhen lassen, dann ca. 45 Gramm schwere Kugeln formen. Teigkugeln nochmals 30 Minuten ruhen lassen und dann bei 180° Celsius mit Umluft rund 6 Minuten im Ofen backen.

Anrichten

1 Chinakohl, 1 Birne, 1 rote Zwiebel

Brioche halbieren und beide Hälften mit Mojo Verde bestreichen. Chinakohl fein schneiden und mit etwas Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Zwiebel schneiden und Birne raffeln. Alle Zutaten begeben und den Pulled Tail Burger servieren.

Weitere Rezepte für köstliche Fleischgerichte:
www.schweizerfleisch.ch/rezepte

