Essen & Trinken

# Werner Wirth *Fleischguru und Autor*

*Werner Wirth (65) aus Urtenen gilt wegen seiner neuen Garmethode als der Fleischguru. Seine Bücher sind Bestseller. Für die Bernerbär-Leserinnen und -Leser veranstaltet er exklusiv Kurse, wie man Fleisch «gabelzart» zubereitet (siehe Leseraktion mit Anmeldung, Seite 16). Im Interview erklärt Werner Wirth seine Ansichten über die Fleischzubereitung*

**Bernerbär: Gestern habe ich mir in der Bratpfanne ein Steak gebraten. Habe ich etwas falsch gemacht?**
**Werner Wirth:** Sie haben das Fleisch kremiert, so wie leider die meisten dies auch tun. Sie braten das Fleisch viel zu heiss!

**Warum zu heiss? In jedem Kochbuch steht doch, dass man das Fleisch zuerst scharf anbraten solle, damit sich die Poren schliessen?**
Quatsch, Fleisch hat keine Poren, damit erzeugen Sie im Fleischinnern nur unötige Spannung, was zu einem erhöhten Saftaustritt und zähem Fleisch führt.

**Wie erhält man denn den grösstmöglichen Genuss?**
Wichtig sind ein sanfter Umgang, mehr Verständnis für die Bedürfnisse des jeweiligen Muskels und etwas mehr vorausschauende Planung.

**Was heisst «mehr Verständnis für die Bedürfnisse des jeweiligen Muskels»?**
Jedes Stück Fleisch hat seine speziellen Bedürfnisse. Die muss ich erfüllen. Wer einen mit Fett durchwachsenen Braten, beispielsweise einen Schweinshals, gleich gart wie ein Schweinsnierstück, der sollte nicht zu viel Genuss erwarten. Apropos Hitze und vorausschauende Planung, was auch bedeutet, sich Zeit zu nehmen: Man kann einen Braten auch mit der Wärme der Sonne zubereiten. Ich hab dies schon gemacht, vor Zeugen. Es war herrlich!

**Was bietet das von Ihnen entwickelte Garvefahren neben dem höheren Genuss sonst noch?**
Wegen des kleinen Gewichtsverlustes des Fleisches profitiert der Konsument auch finanziell. Das Fleisch wird zart, gabelzart eben, zudem bleiben die im Fleisch so wertvollen B-Vitamine viel besser erhalten, was unserer Gesundheit zu Gute kommt.

**Wie können die Bernerbär-LeserInnen bei Ihnen im Kochkurs, in der Linde Habstetten oder im Maygut in Kehrsatz (siehe Seite 16), profitieren?**
Alle werden anschliessend mehr Freude haben, Fleisch zuzubereiten und Fleisch zu essen! Sie können die Garmethode in der Praxis miterleben, degustieren und Rezepte mit nach Hause nehmen.

MATTHIAS MAST

## Werner Wirth, gabelzart

Der Begriff «gabelzart» kreierte ein Redaktor der deutschen Zeitschrift «Stern», als er über Werner Wirths Garmethode zur perfekten Fleischzubereitung berichtete. Heute ist «gabelzart» eine europäisch geschützte Bezeichnung für eine besonders sanfte Garmethode. Fleisch zubereiten nach Wirths Methode verspricht eine neue Genuss-Dimension oder wie es der «Stern» schrieb: «Wirth macht mit seiner neuen Garmethode das dümmste Fleisch zu einer Delikatesse.» Werner Wirth (www.wewi.ch) war Metzgermeister und bei der Migros Bern viele Jahre für das gesamte Fleischgeschäft verantwortlich.

**GABELZART, FLEISCH «SANFT-GAREN»**
WEWI VERLAG, ISBN 978-3-9522763-1-0