Das neue Buch zur Zubereitung von Geflügel

Poulet & Co – Gabelzart

Werner Wirth, der Autor des neuen Buches «Poulet & Co. –Gabelzart» legte die Situation im Zusammenhang mit der Zubereitung von Fleisch mit klaren Worten offen: zu kalt – zu schnell – zu heiss. In der Küche wird im Zusammenhang mit Fleisch fast alles verkehrt gemacht.

Ruedi Zweifel, Direktor des Aviforum, des Kompetenzzentrums der schweizerischen Geflügelwirtschaft in den Bereichen Bildung, Forschung und Dienstleistungen mit eigenem Versuchs- und Produktionsbetrieb, bezieht Stellung zu Schweizer Geflügel im Vergleich zum Ausland: «Die Haltebedingungen für Schweizer Geflügel sind einzigartig; das Tierwohl steht im Vordergrund, die Haltung ist im Gegensatz zur EU – wo nur Absichtserklärungen bestehen – gesetzlich geregelt; etwa 1'000 Mäster arbeiten mit einer garantierten Kalkulation in Form einer integrierten Produktion, das heisst Mast und Verarbeitung in gleicher Hand, was die systematische Kontrolle und die Bewirtschaftung stark erleichtert. Über 89 Prozent der Mastpoulets profitieren heute von BTS, besonders tierfreundliche Stallhaltung mit einem klimatisierten Aussenbereich/Wintergarten, und über 10 Prozent der Tiere haben sogar einen regelmässigen Auslauf ins Freie. Immer noch werden 50 Prozent des Geflügels importiert, der Verbrauch besonders von inländischem Geflügel ist stetig am Steigen und hat inzwischen Rindfleisch überholt».

Vorurteile abbauen

Diese Aussagen bewirken, dass einerseits Vorurteile abgebaut werden, anderseits Konsumenten bewusst Geflügel aus Schweizer Produktion wählen. Geflügelfleisch ist ein äusserst hochwertiger Eiweiss-, Mineralstoff- und Vitamin-Lieferant. Aber das Fleisch muss gegart genossen werden, damit allfällige Bakterien abgetötet werden. Zu bedenken ist, dass je tierfreundlicher Geflügel gehalten wird, wenn also auch kein Antibiotika dem Futter beigemengt wird, desto eher sind auch Bakterien vorhanden. Bio-Geflügel weist eher mehr als normal gehaltenes Geflügel auf – doch dies spielt keine Rolle, wenn man das Fleisch richtig zubereitet.

FOTO: VERLAG WIE WI

Die richtige Zubereitung macht's

Zu kalt: Die Schweizer sind hygiene- und kältegeschädigt. Es ist von Gesetzes wegen verboten, richtig zartes Fleisch zu verkaufen, obwohl die Fleischanbieter in der Schweiz sehr viel für eine optimale Qualität unternehmen. Die gesetzlich vorgeschriebenen Aufbewahrungstemperaturen sind für die Reifung viel zu tief. Die Enzyme sind für die Reifung verantwortlich und wirken ähnlich wie Bakterien nur bei Wärme richtig. «Gabelzart» zeigt, wie der Konsument Fleisch problemlos selber reifen kann.

Zu schnell: Heute muss alles schnell gehen, so dass häufig Spannung entsteht, was zu Druck und Gegendruck führt. Der Gegendruck beim Fleisch äussert sich durch einen erhöhten Saftaustritt, was automatisch zu einer Genussminderung führt. «Gabelzart» garantiert die sanfteste Behandlung für jeden Muskel.

Zu heiss: «Kennen Sie den Unterschied zwischen einem Menschen und einem Stück Fleisch?» fragte Fleisch-Guru Wirth, um gleich selber die Antwort zu geben: «Beides lebt! Und was lebt, will gut behandelt werden, sonst erhält man relativ schnell die Antwort. Wer Fleisch heiss anbrät, um die Poren zu schliessen, macht nur eines: das Fleisch verrückt. Wird ein Pouletschenkel-Steak oder ein Kotelett heiss angebraten, ist Stress im Fleisch die logische Folge. Die Enzyme und die Vitamine werden inaktiviert und das Resultat ist nur wenig Genuss.» «Gabelzart» wendet im Gegensatz zum Niedergaren für jeden Muskel die richtige Temperatur an, was zu einer neuen Genuss-Dimension führt.

Fleischfachmann und Hobbykoch

Werner Wirth ist Fleischfachmann und begeisterter Hobbykoch und hinterfragt seit vielen Jahren unser Tun in der Küche. Er verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit viel Kreativität mit der Praxis und kommt zu Lösungen, welche die heute gängige Küchenpraxis auf den Kopf stellen und dem Anwender eine neue Genussdimension eröffnen. Gabelzart ist seine Lösung und diese geht viel weiter als das herkömmliche Niedergaren, weil Fleisch ganzheitlich auf eine sanfte Art behandelt wird.

Werner Wirth
Poulet & Co – Gabelzart. Die andere Garmethode für mehr Genuss, 158 S., CHF 37.–, ISBN 978-3-9522763-2-7
Zu beziehen bei Verlag We Wi, Urtenen
www.wewi2.ch
info@wewi.ch
Tel. 031 859 50 45

active-live-Abonnenten erhalten unter Angabe des Kennwortes «active-live» 10 % Rabatt, zudem erfolgt die Lieferung gratis.

Pouletsteak mit Blumenkohl-Curry

4 grosse Pouletschenkel	ohne Knochen mit
1 EL säurehaltiger Marinade	leicht einstreichen und Wärme schenken
1 Zwiebel	schälen, fein schneiden und in
1 EL Butter	glasig dünsten
1 Chilischote	Kerne entfernen, waschen, klein schneiden
2 TL Kurkuma	dazugeben
1 TL frischer Ingwer	reiben und dazugeben
1 TL Curry	dazugeben
2 Knoblauchzehen	gehackt
1 Msp. Kardamompulver	dazugeben
½ TL Senfsamenkörner	dazugeben
½ TL Kreuzkümmel	gemahlen
	alles beigeben und kurz mitdünsten
2 dl Bouillon	beigeben
	bei etwa 80° C 10 Minuten ziehen lassen und nachher durch ein feines Sieb streichen
1 dl Kokosmilch	beigeben, kurz aufkochen lassen
30 g kalte Butter	in Stücken beigeben und mit
Salz und schwarzem Pfeffer	abschmecken
1 kg Blumenkohl	waschen, Strunk entfernen, Röslein teilen
	während 5 bis 10 Minuten in Salzwasser garen, in
2 EL Olivenöl	goldbraun knackig braten und mit
Salz	würzen
4 Pouletschenkel	in wenig Olivenöl beidseitig ganz kurz anbraten (je Seite etwa 1 Minute) und für 5 bis 10 Minuten bei 60° C im Backofen warmstellen
	Sauce mit dem Schwingbesen aufschlagen
	Schenkelstücke quer halbieren, auf einem Saucenspiegel anrichten und servieren

Ayurveda-Box

Du bist, was du verdaust

Eine gute Verdauung gilt im Ayurveda als eine der wichtigsten Voraussetzungen für Gesundheit. Umgekehrt ist schlechte Verdauung der Grund für viele Erkrankungen. In Abwandlung des Satzes: «man ist, was man isst» kann man deshalb sagen, «man ist, was man verdaut». Auch das hochwertigste Essen aus dem Bioladen nützt uns nichts, wenn wir es nicht ordentlich verwerten können. Deshalb sollte unser Augenmerk auf unserem individuellem Verdauungsfeuer liegen. Dieses gleicht einer Kerzenflamme, die gleichmässig und moderat brennen soll. Während der hochkomplizierten Verdauungsvorgänge wird die Nahrung mit Hilfe von Enzymen in körpereigene Substanzen umgewandelt. So werden die Zellen mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, sodass Gewebe und Organe bestens genährt werden und alle Körperabläufe richtig funktionieren. Daher strahlt ein Mensch mit einem guten Verdauungsfeuer Vitalität, Frische und Lebensfreude aus.

Das Lebensfeuer bei Laune halten

Das Feuer der Umwandlung und Transformation ist aber nicht nur für die Verwertung der Nahrung, sondern auch für alle anderen Eindrücke, die wir verarbeiten, zuständig: Geräusche, Gerüche, Informationen und Gefühle. Alle Sinneswahrnehmungen werden mit Hilfe unseres inneren Feuers umgewandelt und beeinflussen als Botenstoffe unser körperliches und geistiges Befinden. Emotionales «Unverdautes» kann die Gefühle überlagern. Stress, Sorgen, Ängste, aber auch Zorn, Eifersucht oder Unzufriedenheit produzieren negative Gefühle, die als molekulare Botenstoffe umgewandelt werden. Diese wirken über den Stoffwechsel als krankmachende Gifte auf uns ein. Die klassischen Schriften der ganzheitlichen Naturheilkunde Ayurveda definieren entsprechend den Begriff von «Gesundheit» sehr tiefgehend:

Wahrhaft gesund ist der Mensch:

- dessen Bioenergien im Gleichgewicht sind
- dessen Verdauung und Stoffwechsel ausgewogen sind
- dessen Gewebe richtig aufgebaut ist und dessen Abfallstoffe entsprechend ausgeschieden werden
- dessen fünf Sinne richtig arbeiten
- und der dabei in Zufriedenheit und innerem Glück lebt.

Trudi Bühler, Ayurveda Beratung & Kochkurse
www.ayurveda-erleben.ch www.wohlum.ch