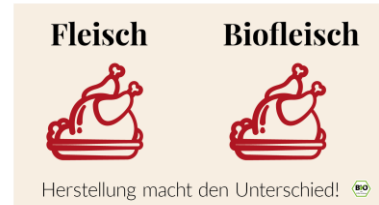


## Tipps vom BIOSpitzenkoch



### Tipps zu Biofleisch

von BIOSpitzenkoch Rainer Hensen

#### Biofleisch

Wie ein Tier sich gefühlt hat, das schmeckt man. Wenn es dem Tier gut gegangen ist und ich dieses Tier esse, dann geht es mir auch gut. Diese Energie isst man mit. Das Fleisch vom Biobauern, den ich kenne und der verliebt ist in seine Rinder – genau das schmeckt man auch. Biofleisch verwende ich wegen des Tier- und Naturschutzes. Und weil es besser schmeckt, es einfach aromatischer ist. Außerdem ist es der Gesundheit zuträglich und – ganz praktisch, es hält länger, weil es durch die längere Aufzucht weniger Wasser enthält.

#### Einkaufen

Kaufen Sie Fleisch beim Metzger Ihres Vertrauens. Er sollte wissen, wo und wie die Tiere, die er verkauft, aufgewachsen sind. Er kann Ihnen Informationen über die Rasse und das Geschlecht geben, wie alt das Tier geworden ist, welches Futter es gefressen hat, ob es nur im Stall gestanden hat oder Weidegang hatte. Wann, wo und wie das Tier geschlachtet wurde, im besten Fall hat er es selbst geschlachtet. Also: reden Sie wieder mit Ihrem Metzger!

Kaufen Sie nicht nur die Edelteile, sondern alles, was das Tier hergibt. Das zeigt den Respekt für das Tier, das sein Leben für uns hingibt und sichert langfristig das Überleben des Metzgers und des Landwirtes. Essen Sie häufiger Innereien! Sie sind meist preiswert, schnell zubereitet und fettarm.

Oder Sie kaufen Ihr Fleisch direkt beim Erzeuger. Immer mehr Landwirte, die gutes Fleisch produzieren, übernehmen die Vermarktung direkt ab Hof. Hier wird in regelmäßigen Abständen geschlachtet. Das Fleisch wird in Paketen verkauft, die ein bisschen von allem enthalten. Dies fördert Ihre Kreativität und bereichert Ihren Speiseplan.

Beim Steak-Einkauf auch einmal die weniger bekannten aber hocharomatischen Stücke kaufen: Zum Beispiel „Bavette“. Es handelt sich dabei um ein Steak aus dem unteren Rippenbereich (Rippenlappen). Achtung: Unbedingt quer zur Faser aufschneiden. Oder „Onglet“ (Nierenzapfen): Es enthält in der Mitte eine Sehne, die man am besten entfernt. So erhält man zwei Steaks, die überaus schmackhaft sind.

Genauso traumhaft sind Steaks aus dem Schaufelstück (Schulterscherzel). Voraussetzung ist, dass sie gut marmoriert und abgehangen sind. Die kräftige Mittelsehne muss ebenso sorgfältig entfernt werden. Mit der Sehne eignet es sich hervorragend zum Schmoren.

### **Geschmack**

Fleisch von Färsen oder jungen Kühen schmeckt im Allgemeinen besser als das von Jungbullen. Langsam gewachsene Tiere mit Weidegang sind aromatischer im Geschmack und haben ein besseres Fettsäure-Muster. Fleisch mit einem hohen Intramuskulären Fettanteil ist geschmacklich intensiver und meist zarter.

Geflügel aus der Freilandhaltung schmeckt intensiver, ist länger haltbar, braucht aber auch Zeit zum Reifen. Dies kann 7 bis 14 Tage dauern.

### **Kochen**

Setzen Sie Ihre Fonds immer selber an: Hierzu eignen sich Knochen und Sehnen, Schwänze und Füße, Beinscheiben, Rippenstücke und so weiter. Fonds eignen sich hervorragend als Basis für Suppen und Saucen.

Bereiten Sie Schmorgerichte immer in größeren Mengen zu. Sie werden schmackhafter, der Arbeitsaufwand ist nur unerheblich größer. Nach dem Garen portionieren und einfrieren, so haben Sie für Phasen mit wenig Zeit fürs Kochen immer einen Vorrat an guten Gerichten, die allemal besser sind als ein industriell gefertigtes.

Fleisch, das im eigenen Fett gebraten wird schmeckt intensiver. Schweinesteaks lieber etwas dicker kaufen und bei kleiner Hitze braten, so bleiben sie saftig und zart.