

Rahel Empl

Sei es Gulasch, Gratin oder Wähe: Egal, was die Oma aufschichtete, es schmeckte. Jedes Gericht hatte ein wunderbar volles Aroma. Das lag nicht nur daran, dass sie eine begnadete Köchin war. Sie bricht Gemüse und Fleisch stets mit Rinderfett an, beim Teig verwendete sie Schweineschmalz. Bis vor 60 Jahren das Normalste der Welt; gerade zu Kriegszeiten galt Fett als enorm wertvoll. Es nährte, machte lange satt. Als allerdings die wirtschaftlich betrachteten fetten Jahre anbrachen und Wohlstand sowie Figurbewusstsein wuchsen, liessen Ärzte und Wissenschaftler nichts anbrennen: Sie sahen einen hohen tierischen Fettgehalt in der Ernährung als schlecht für die Linie und Gesundheit an. In Windeseile wurde es aus Heim und Herd, der Lebensmittelindustrie und dem Wirtshaus verbannt. So verdrängte das kalorienreduzierte Kunstprodukt Margarine die Butter; Schmalz und Talg wurden durch geschmacksneutrales Pflanzenöl abgelöst.

Schlanker und gesünder ist die Menschheit seither nicht geworden. Mittlerweile wurde belegt, dass nicht der (massvolle) Konsum von Fleischfetten das Risiko für Herz- und Kreislaufprobleme, Krebs oder die berühmte Wampe erhöht. Vielmehr kann sich kohlenhydratreiche Ernährung negativ auf die Blutfettwerte auswirken. Und industriell hergestellte Speisen enthalten eine Vielzahl von Transfettsäuren aus künstlich gehärteten Fetten. Diese können erhebliche Schäden anrichten, etwa das Herz krank machen.

Rindsfett anstatt Erdnussöl und künstliche Aromen

Na dann, ran an den Speck oder vielmehr: den Schmalz, möchte man erfreut ausrufen. Doch obschon die «Nose-to-tail»-Bewegung in vieler Munde ist – die Verwertung des ganzen Tieres gegen Foodwaste und nach Grosis Vorbild –, ums Kochen mit dem Fett des Tieres machen die meisten Menschen immer noch einen grossen Bogen.

Einer, der unermüdet für tierisches Fett weibelt, ist Christoph Jenzer von Jenzer Fleisch und Feinkost. Er führt den Metzgerbetrieb im Basbiet in vierter Generation, und seit mehr als zehn Jahren fördert er den Verkauf von Schmalz vom lokalen Freilandsäuli und von Rindsfett. Sei es mit einer aufklärenden Broschüre zum Thema Abfall-der-Berufsmaturarbeit seiner Tochter –, sei es mit Gratismüsterli. Zudem stellt Jenzer für das Restaurant Kohlmanns in Basel seit 2009 Griebenschmalz als Brotaufstrich her. Den Teig für seine Pastete lässt er von einer Bäckerei mit

Voll Fett!

Es fristete in den Küchen über Jahrzehnte ein Schattendasein, wurde als ungesunder Dickmacher verteufelt: tierisches Fett. Nun findet langsam eine Umkehr statt. Und die schmeckt richtig gut – wie damals beim Grosi.



Viel besser als sein Ruf: Tierisches Fett ist nicht ungesund – und es lässt alles viel besser schmecken. Bild: fleischlust.com

seinem Schmalz zubereiten, im eigenen Gasthof in Arlesheim gibt es belgische Frites. Jenzer: «Die Belgier frittieren ihre Pommes seit jeher im Rindsfett. Üblicherweise aber wird Erdnussöl aus Monokulturen verwendet und Aromen werden zugesetzt. Das ist Blödsinn!» Demnach aus ökologi-

sch, aber auch wirtschaftlichen Gründen und des gesunden Menschenverstands wegen wolle er tierisches Fett an die Kundschaft bringen: «Wir müssen jahrzehntelang Entsorgungsgebühren für die Verbrennung bezahlen. Dabei spricht alles für den Einsatz von tierischem Fett in der Küche. Gerichte wie

eben die Pommes werden deutlich schmackhafter, Teige knuspriger und Kuchen saftiger.» Ein Kunde, der auf Anregung Jenzers den Wähentieg erstmals mit Schmalz zubereitete, habe danach geschwärmt, schon lange keine so gute Wähe mehr gegessen zu haben, erzählt Jenzer.



Metzger Christoph Jenzer (links) und Sternekoch Stefan Heilemann. Bilder: Kenneth Nars, Keystone



Grundrezept für geriebenen Teig So wie einst beim Grosi

Für süsse oder gesalzene Wähen, Quiches, Pasteten und als Ersatz für Blätterteig.

Zutaten

250 g Mehl, 1 KL Salz, 60 g Butter, 60 g Schweineschmalz, zirka 5 EL Wasser

Zubereitung

Mehl, Salz, kühle Butter und kühles Schmalz in einer Schüssel mit den Händen rasch fein verreiben. Wasser darüber giessen und die Masse zu einem Ballen formen. Arbeitsfläche mit

wenig Mehl bestreuen, Teig darauflegen und einige Male leicht kneten. Dann den Teig wieder zu einem Ballen formen, kreuzweise einschneiden und mindestens 20 Minuten zugedeckt an einem kühlen Ort ruhen lassen. Danach auswalzen, ein Blech damit belegen, mit einer Gabel einstechen und mit wenig Mehl bestäuben oder mit Brösmeli oder geriebenen Nüssen bestreuen. Früchte oder Gemüse dicht auf den Teig legen, evtl. Guss darüber. Den Kuchen bei mindestens 200 Grad im vorgeheizten Ofen backen. Rezept: www.doazmol-rezepte.ch

Rezept Ofenkartoffeln

Die Belgier wissen, wie es richtig knusprig wird

Ein Klassiker, der nach dem Vorbild des Benelux-Landes mit Rindsfett zubereitet wird.

Zutaten

1 kg mehligkochende Kartoffeln, 100 g Gänse- resp. Wagyu Fett, 2 TL Weissmehl, Salzflöcken

Zubereitung

Eine Bratform in den Backofen stellen. Sie soll gross genug sein, damit die Kartoffeln in einer Schicht Platz haben. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen, je nach Grösse hal-

bieren oder vierteln. In Topf geben und mit Wasser bedecken, 2 EL Salz dazu. Sobald das Wasser kocht, Hitze reduzieren und Kartoffeln unbedeckt 2 Minuten lang köcheln lassen. Inzwischen das Fett in die heisse Bratform im Ofen geben und in etwa 15 Minuten flüssig werden lassen. Die blanchierten Kartoffeln in einem Sieb abtropfen, ein paar Mal kräftig hin und her schütteln. So werden die Oberflächen aufgeraut – für die Kruste. Mit Mehl bestreuen, wiederum schütteln, damit die Kartoffeln gleichmässig mit Mehl beschichtet sind.

Fett im Allgemeinen ist ein natürlicher Geschmacksverstärker, weil es Aromastoffe wie ätherische Öle an seine Moleküle bindet und es ihnen so ermöglicht, sich stärker zu entfalten. In der kalten Küche, zum Beispiel für eine Salatsauce, ist kaltgepresstes Olivenöl die beste Wahl. Da es sich jedoch nicht hoch erhitzen lässt, sind tierische Fette beim Braten wiederum im Vorteil. Markus Burkhard, 2018 «Gault-Millau»-Entdeckung der Deutschschweiz, servierte aber auch schon einen Blattsalat mit ausgelassenem Rinderfett, um «die Wertschätzung für Fett zurückzubringen», wie er damals sagte.

Gänseschmalz in der Sterneküche

So langsam tragen solche Bemühungen Früchte. Die Nachfrage nach Schmalz ziehe deutlich an, berichtet Jenzer. Er wünscht sich nun, dass es ihm mehr Metzger gleichent. «Viele scheuen sich davor, weil das Auslassen des Fetts einen Zusatzaufwand bedeutet.» Nicht verkaufte Abschnitte und Fett werden gesammelt, hoch erhitzt, damit sich das pure Fett verflüssigt und es besser getrennt werden kann – und danach wieder gekühlt.

Tatsächlich muss beharrlich suchen, wer hochwertiges Fett aus Freilandhaltung kaufen möchte. Fündig wird man oft beim Direktverkauf auf Bauernhöfen. Oder dann gleich im Restaurant wie zum Beispiel bei Sternekoch Stefan Heilemann vom «Widder» in Zürich, der beim legendären Koch Harald Wohlfahrt klassisch französisch ausgebildet wurde. Er sammelt das Fett vom Wagyu-Fleisch, lässt es selber aus und braucht es zum Anbraten der Gourmetstücke. Oder er räuchert es und füllt seine köstlichen Kartoffelknödel damit. Auch auf Gänseschmalz greift Heilemann öfter zurück: «Gerade bei rustikalischen Gerichten passt das gut, der Geschmack ist einfach toll.» Zudem schwärmt er von Knochenmark als spannender Geschmacksträger. So oder so: Die Oma hätte ihre Freude an ihm gehabt.