

Zürich

Was ist eigentlich «gutes» Fleisch?

Gedanken zur Grillsaison Kochbuchautorin Anna Pearson schreibt ein Werk über verantwortungsvollen Fleischkonsum. Sie verrät schon mal, wo es die besten Stücke gibt und warum mehr Frauen an den Grill gehören.

Lorenzo Petró

Frau Pearson, das Wetter ist ideal, um ein gutes Stück Fleisch auf den Grill zu legen – aber was ist eigentlich ein «gutes» Stück Fleisch?

In einem guten Stück Fleisch kommt alles zusammen: Die Rasse, die Haltung, die Fütterung, das Alter des Tieres und die Art der Schlachtung, schlussendlich die Fleischreifung – alle diese Faktoren haben Einfluss auf die Qualität, aber auch auf das Tierwohl und die Umwelt. Das Problem ist jetzt: Dem Fleisch im Supermarktregal siehst du nicht an, wo überall optimiert, also gespart wurde. Du kannst dich an Labels orientieren, dem Biolabel etwa, das bei Fütterung oder Tierwohl gewisse Standards setzt. Ich möchte aber mehr wissen, und viele andere Menschen möchten das wohl auch. Ich wünsche mir deshalb, dass wir wieder mehr Kontakt zu den Menschen haben, die unser Fleisch produzieren.

Wo ist das bereits jetzt möglich?

Oft dort, wo Produzenten ihre Tiere direkt vermarkten. Viele von ihnen setzen extrem hohe Standards bei jedem Schritt, Nils Müller und Claudia Wanger in Künsnacht etwa mit ihren Weiderindern, die sie per Weideschuss töten. Auch die Produzentengemeinschaft Uelihof oder die Metzger Hans+Wurst in Rheinau, die nur Fleisch von Bio- oder von Demeterhöfen aus der Region verarbeiten. In der Stadt Zürich gibt es ihr Fleisch in der Mini Metzger, in Bioläden oder im Reformhaus, vieles auch online.

Auch im Supermarkt gibt es Biohuhn. Aber ein Freund hat sich kürzlich beklagt, dass das Angebot klein und teuer sei, daneben massenhaft Billighuhn in allen Varianten. Warum dieses Missverhältnis?

Was sich die Marketingmenschen beim Grossverteiler denken, weiss ich nicht. Ich sehe es so: Nicht das Biohuhn ist zu teuer, sondern konventionelles Fleisch viel zu billig – beim Huhn ist das wohl am extremsten ausgeprägt.

Inwiefern?

Die industrielle Fleischproduktion hat aus den einstigen genügsamen Zweinutzungstieren, die sowohl für ihre Eier als auch für ihr Fleisch gehalten wurden, zwei hochoptimierte Linien von Fleisch- und Eierproduktionsmaschinen gezüchtet, die sich statt von Küchenabfällen von hoch energiereichem Kraftfutter ernähren. In früheren Zeiten schlachtete man die ausgewachsenen Hähne, also die Brüder der Legehennen, und dann die ausgedienten Legehennen – Erstere waren etwa fünf Monate alt, Letztere mehrere Jahre. Was wir heute als konventionelles Poulet kaufen, ist ein in 28 Tagen auf das Schlachtgewicht gebrachtes Küken. Ein Baby im Körper eines Sumo-Ringers.

Das hat auch Vorteile: minimaler Input, maximaler Output.

Rein wirtschaftlich gesehen macht das Sinn, aber auch nur, solange



Das Schweinshals-Steak ist für Kochbuchautorin Anna Pearson der Grillklassiker schlechthin. Foto: Ela Çelik

man die langfristigen Kosten auf die Umwelt und unsere Gesundheit ignoriert. Und wenn man auf das Tierwohl pfeift. Die Tiere leiden wegen ihres unnatürlich schnellen Wachstums, können sich kaum bewegen. Auch das dafür benötigte Futter ist problematisch: Die steigende Nachfrage nach Poulet und nach Eiern ist der Haupttreiber des

globalen Soja-Anbaus, dem unter anderem immer mehr Regenwald zum Opfer fällt.

Wie ist das beim Biohuhn?

Das wird mit weniger problematischem Futter gefüttert, entsprechend braucht es doppelt so lange, bis es ausgewachsen ist – und es hat mehr Platz. Logisch, ist das teurer.

Der Absatz von ökologisch und tiergerecht produziertem Fleisch hat dieses Jahr zum ersten Mal abgenommen. Ist der Preis das Problem?

Ich vermute noch einen zweiten Grund: dass mehr Menschen, die sich bewusst nachhaltig ernähren möchten, weniger oder gar kein Fleisch mehr kaufen. Eine befreundete Biobäuerin, die

sich vorbildlich um Tiere und Kreisläufe auf ihrem Hof kümmert, sagte mir kürzlich, dass Kleinproduzentinnen wie sie am meisten vom Vegan-Trend betroffen seien: Ein Teil ihrer stark sensibilisierten Kundschaft wandert ab und wird vegan. Diese Entwicklung macht mir etwas Sorgen.

Was ist falsch daran?

Wir brauchen in der breiten Masse eine Bewegung weg vom billigen hin zu tiergerecht und ökologisch produziertem Fleisch. Denn im Grasland Schweiz macht eine auf Klima, Bodenfruchtbarkeit, Biodiversität und Tierwohl ausgerichtete Nutztierhaltung durchaus Sinn. Ziel sollte es sein, Tiere nach dem Prinzip «Feed No Food» zu ernähren, also vor allem Wiederkäuer wie Kühe, Schafe und Ziegen zu halten und diese nur mit Gras und Heu zu füttern, das wir Menschen nicht selbst verwerten können.

«Ein Teil der stark sensibilisierten Kundschaft wandert ab und wird vegan. Das macht mir etwas Sorgen.»

Mein Kollege vor dem Hühnerregal hat am Schluss ein Fleischersatzprodukt gekauft. Eine gute Idee für auf den Grill? Ich halte nichts von hoch verarbeiteten industriellen Ersatzprodukten. Dann esse ich lieber fünfmal Gemüse und nur einmal gutes Fleisch.

Gibt es gutes Grillfleisch auch fürs kleine Budget?

Klar, dafür wählt man einfach etwas weniger nachgefragte Stücke: Das Skirt-Steak und das Hanging Tender zum Beispiel, das sind zwei Stücke vom Zwerchfell des Rindes, die normalerweise im Wurstfleisch landen. Beim Uelihof, wo ich kürzlich verschiedene solche Special Cuts bestellt habe, sind es die günstigsten Stücke zum Kurzbraten – und etwas vom Besten auf dem Grill. Auch der Grillklassiker, das Schweinshalssteak vom Hals, ist nicht wahnwitzig teuer und viel saftiger als ein Kotelett – doch hier ist die

Forscherin, Bloggerin, Autorin

Die gelernte Designerin Anna Pearson (40) zog es vor acht Jahren aufs Land. Zusammen mit ihrer Schwester Catherine organisierte sie dort Tafelrundens für ausgewählte Gäste. 2014 brachten die beiden, basierend darauf, das Kochbuch «zu Tisch» heraus. Für Pearsons zweites Werk «Pasta» erhielt die Autorin diverse Preise. Inzwischen vertreibt sie über die Edition Gut nicht nur Bücher, sondern auch Küchenhelfer, Pastamehl und veranstaltet Pasta-Kurse im Mühlerama. Für ihr kommendes Werk zum Thema Fleisch hat sie mit der ihr eigenen Gründlichkeit recherchiert und Rezepte ausgetüfelt – das Buch soll frühestens 2024 erscheinen und sich ganz der Frage widmen, wie wir verantwortungsvoll Fleisch konsumieren können. Sie wohnt mit ihrem Freund und dessen Sohn in Feldbach am Zürichsee. (top)

Fleischqualität entscheidend. Ich mag das Fleisch von ursprünglichen, langsam wachsenden Rassen wie Duroc oder Turopolje. Fast gratis sind Herzen. Spiessli von Hühnerherzen oder ein aufgeschnittenes Lammherz – ein super Stück zum Kurzbraten. Das Herz ist das Filet unter den Innereien. Ein Türöffner für alle, die Probleme haben damit. Und total unkompliziert.

Was ist bei der Zubereitung das Wichtigste?

Gutes Fleisch bitte nicht marinieren, die Marinade verbrennt doch nur. Etwas Olivenöl und Fleur de Sel drauf nach dem Braten – und fertig. Eine gute Glut mit der richtigen Hitze. Das Fleisch auf den Punkt garen und vor dem Aufschneiden einige Minuten ruhen lassen. Wie viele Edelstücke habe ich an Grillfesten schon durchgebraten vorge-setzt bekommen, total verunzelt! Nehmt doch einen Thermometer zu Hilfe!

Was noch?

Frauen an den Grill! Noch sind da zu oft Männer am Werk, die Obiges nicht verstanden haben. Wobei das nicht heissen soll, dass Frauen per se besser grillieren – sie trauen es sich im Gegensatz zu den Männern, denen es hier selten an Selbstbewusstsein mangelt, aber oft nicht zu.

Zu Ihrer Aufklärungsarbeit zählen auch ziemlich explizite Instagram-Posts: Ein blutiges Ratespiel für Special Cuts etwa, und Sie zeigen herzige Gitzi, um für ihren Verzehr zu werben – als Ragout.

Ich möchte eine Debatte darüber anstossen, wie wir verantwortungsvoll Fleisch konsumieren können. Da gehört auch dazu, zu zeigen, wo ein Filet oder eben ein Skirt-Steak genau herkommt oder wie ein Huhn geschlachtet wird. Wenn wir Ziegenkäse essen, muss ein Gitzi dafür sterben, das ist ein Fakt. Ich finde es wichtig, dass wir uns auch mit diesen Aspekten beschäftigen – nur wenn wir die Zusammenhänge verstehen, können wir gute Kaufentscheidungen treffen.

Pearsons Tipps: Hier gibt es gutes und nachhaltig produziertes Fleisch

Mini Metzger. Die Weinhandlung Südhang betreibt in der Markthalle eine Metzgerei, die Wert auf traditionelles Handwerk und den verantwortungsvollen Umgang mit den Tieren legt. Demeter- und Biofleisch von Hans+Wurst, Salumi aus Norditalien. Im Viadukt / Bogen 38, Limmatstrasse 231, Zürich, Minimetzger.ch.

Zur Chalthe Hose. Claudia Wanger und Nils Müller haben die Weideschlachtung in der Schweiz möglich gemacht. Das Fleisch ihrer Angus-Rinder, auch als Salumi, manchmal Fleisch von ihren

gefleckten Turopolje-Schweinen, gibt es im Hofladen zu kaufen. Am Freitag, 16 bis 19 Uhr, und am Samstag, 10 bis 14 Uhr, oder nach Vereinbarung. Hohrütistrasse 12, 8127 Forch, Zurchaltheose.ch.

Metzger. Das Lokal von Marlene Halter an der Langstrasse ist Spezialitäten-Metzgerei und Restaurant zugleich. Es gibt eine kleine, aber feine Auswahl von Frisch- und Trockenfleisch: Gitzi, Lamm, Schweinshals, Coppa vom Duroc, Special Cuts von Wollschwein und Rind. Langstrasse 31, Zürich, Metzger-grill.ch.

Freilandschwein im Direktverkauf. Die glücklichsten Schweine leben das ganze Jahr hindurch im Freiland, sie fressen Kräuter und Gras, und sie bewegen sich viel. Ihr Fleisch ist erhältlich im Mischpaket auf Mein-schwein.ch von Fabio Müller oder etwas teurer, dafür einzeln bei Nicola Eicke von Dasfleisch.ch.

Ueli-Hof, Biometzgerei. Die Erzeugergemeinschaft legt Wert auf gute Haltung und stressfreie Schlachtung in eigener Metzgerei, wo von T-Bone bis Kräuterschinken

alles hergestellt wird. Es gibt die Spezialitäten im Onlineshop, bei Al-natura oder Bachser Märt. Industriestrasse 1, Ebikon, Uelihof.ch.

Biometzgerei Karl Abegg. Kagfreiland ist das älteste Biolabel im Land, mit starkem Fokus aufs Tierwohl. Karl Abegg verarbeitet die Tiere lokaler Bauern und liefert wertvolle Tipps zur Zubereitung. Beides gibts in seiner Metzgerei oder online, Bestellungen kommen freitags nach Hause oder in Bio- und Supermärkte in Zürich und der Region. Neue Dorfstrasse 20A, Langnau am Albis, Metzger-abegg.ch. (top)