

Peter Fuchs

Kochen ohne Zusatzstoffe:

Pasteten, Terrinen & Wurst mit Wild

Lehrbuch für Jägerei

Shaker Media

Inhaltsverzeichnis

Fachliche Lehre – Teil 1

(Awb. = Anwendungsbeispiel)

Einleitung	9	Pasteten, Terrinen & Galantinen	50
1. Das Handwerk	9	Pasteten	51
2. Der Geschmack	10	Einteilung der Pasteten	52
Hinweise für Benutzer	14	a. Pastete	53
Natürlicher Geschmack	15	Pastetenteig (Awb.)	54
Unterteilung natürlicher Würzstoffe mit Beispielen	16	Pastetenteig ausrollen	55
Geschmack damals	17	Pasteten freihand einfach	56
Geschmack herzhafter gewünscht	18	Pasteten freihand veredelt	57
Geschmacksverstärker in der Natur	19	Pies: Pastete in Kuchenform	58
Geschmack heute	20	Pasteten im Pfannkuchen (Awb.)	59
Probleme mit nachgemachter Natur	21	b. Terrine	60
Natürlich kochen	22	Terrinen (Awb.)	61
Sofort umsetzbares Würzverfahren	23	c. Galantine	62
Beschreibungen der Grundstoffe	24	Galantinen vom Geflügel (Awb.)	64
Zutaten und Mengen für Kochschule-Fuchs-Gewürzsalz	25	Sonderformen	66
Zwölf natürliche Geschmacksverstärker	26	Bratwurst + Netzwurst (Crépinette)	67
Die Industrie setzt auf Einheitsgeschmack, wehren Sie sich dagegen	29	Bratwurst (Awb.)	68
Unnatürlicher Geschmack mit Lebensmittelzusatzstoffen	30	Netz-Bratwurst (Awb.)	69
Lebensmittelzusatzstoffe	31	Eingemachtes Fleisch (Confit)	70
Deutsches Lebensmittelrecht	32	Eingemachtes Fleisch (Confit) (Awb.)	71
Zuständigkeiten für die Beurteilung von Lebensmittelzusatzstoffen	33	Grobes Schmalzfleisch (Rillettes)	72
Industrielle Geschmackshilfen	34	Schmalzfleisch (Rillettes) (Awb.)	73
Fleisch verfeinern	36	Stopfleber und Leberparfait	74
Charcuterie (die Wurstküche)	37	Leberparfait (Awb.)	76
Fleisch verfeinern	38	Schinken	78
Welche Fleischteile für Wurst	39	Schinken	79
Wurst	40	Rohschinken	80
Einteilung der Würste	41	Gekochter Schinken	81
1. Kochwurst	42	Schinken kochen	82
Kochwurst als Leberwurst (Awb.)	43	Schinken (Awb.)	84
Kochwurst als Sülzwurst (Awb.)	44	Schinken räuchern (Awb.)	85
2. Brühwurst	45	Handwerk und fortschrittliche Technik	86
Brühwurst allgemein (Awb.)	46		
Brühwurst im Darm (Awb.)	47		
3. Rohwurst	48		
Rohwurst (Awb.)	49		
			...

Rezepte für Pasteten, Terrinen & Wurst 87

Kochwurst

Grobe Wildleberwurst <i>Kochwurst hausgemacht, mit Herstellung einer Halbkonzerve</i>	90
Feine Wildleberwurst <i>Butter, Farce, Wurst oder Parfait</i>	94
Wildschweinsülzwurst <i>Kochwurst hausgemacht, mit Herstellung einer Halbkonzerve</i>	98

Terrinen

Wildschweinterrine <i>Brät / Farce grob, mit Herstellung einer Halbkonzerve</i>	102
Rehterrine <i>Brät / Farce fein, mit Kartoffeln und Zucchini</i>	106

Pasteten

Rehpastete <i>Brät / Farce fein, mit Teig und Gelee, klassisch</i>	110
---	-----

Sonderformen

Wildfrikadelle flott <i>Brät / Farce grob, im Pergament gebacken</i>	114
Wildbratwurst <i>Als Beefsteak-Tartar</i>	118
Eingemachtes Fleisch <i>Confit</i>	122
Schmalzfleisch <i>Rillettes</i>	126
Netzwürstchen Wild <i>Crépinette</i>	130

Schinken

Gekochter Wildschinken <i>Geräuchert</i>	134
---	-----

Begleitende Rezepte

Schmortopf Wild <i>Backofen-Schmorgericht aus den Fleischteilen wie für Wurst (Garzeit 3 Stunden)</i>	138
Champignonrahmsauce flott <i>Flotte Art für Netzwürstchen</i>	142
Salat von gebratenen Pilzen <i>... in Kürbiskernöl-Marinade</i>	146
Rotkrautsalat <i>... in Sahne-Marinade</i>	150
Kartoffelsalat <i>Kochschule-Fuchs-Art (süddeutsche Art)</i>	154
Weizenschrotsalat <i>Arabien (Tabouleh)</i>	158
Kalte Petersiliensauce <i>Indien</i>	162
Süß-saure Chilisauce <i>China</i>	164
Weitere geschmackliche Würzabstimmung für Wild-Brät und Wild-Farce	165

Grundrezepte

Gewürzsalz <i>Nach Art der Kochschule-Fuchs</i>	166
Läuterzucker <i>Sanfte Süßung</i>	167
Wildfleischextrakt <i>Reduziert gekräftigt</i>	170
Pastetengewürz <i>Hausmacher Art</i>	174
Pastetenteig <i>Gerieben</i>	176
Denkanstoß: Zum Glück gibt es Ausländer	177

Fachliche Lehre – Teil 2

Kräuter, Gewürze und Salz für Wurst und Schinken	178	Werkzeuge zur Wurstherstellung	218
Kräuter und Gewürze	179	Werkzeuge zur Wurstherstellung	219
Salz	181	Fleischwolf, Handbetrieb	220
Pökel-Hilfsstoffe	184	Fleischwolf, elektrisch	221
Das Salzen und das Pökeln	185	Kutter, Zerkleinerer für feineres Brät (Farce)	223
Beachtung bei Nitritpökelsalz	186	Mixer, Zerkleinerer für Zutaten	224
Altertümlich	187		
Die genauen Vorgänge beim Pökeln	188	Knetter, Vermenger für Fleischmassen und Teige	225
Pökelfverfahren	189	Zubehör und Arbeitshilfen zum Wurstmachen	226
Rationelles Pökeln	190	Zubehör zum Wursteinfüllen	227
Salzkonzentration beim Nasspökeln	191		
Pökel-Lake in Prozent-Angabe	192	Falscher Einsatz und Verbesserung	228
Pökel-Lake in Baumégrad-Angabe	193	Gesetzliche Regelung von Nitrit und Nitrat	229
Durchbrennen und Reifen von rohen Schinken	194	Rezepte entwickeln	230
Alter hat sich bewährt	195	Gedächtnishilfen für Rezept-Vorgabe	231
Lagern, Einkochen und Konservieren von Wurst und Wurst-Speisen	196	Lesenswert	232
Aufbewahren von Wurst und Speisen	197	Sehenswert	232
Einkochen von Speisen allgemein	198	Register	233
Die Techniken der Haltbarmachung	199	Bildquellennachweis	236
Einkochen in Gläser	200	Literaturverzeichnis	237
Pasteurisieren und Sterilisieren	201	Danksagung	237
Richtlinien beim Einkochen	202	Angaben über den Autor	238
Gut haltbar gemacht und schmeckt es?	203	Versuchen Sie es ohne.	239
Bleiben Sie auch beim Konservieren natürlich	204		
Wurst umhüllen und einpacken	205		
Wurst-Hüllen	206		
Naturdärme werden für uns vorbereitet	208		
Welches Tier liefert uns welchen Darm wofür?	209		
Kenntlichmachungen und Größe der Därme	210		
Empfehlung, welcher Darm wofür und benötigte Länge	211		
Netze	212		
Kunstdarm und Bindefaden	213		
Einfüllen in Darm	214		
Verarbeitung in Konserven	215		
Auf Bewährtes stützen. Nicht nur auf Neues stürzen.	217		

Einleitung

Zahlreiche Anfragen aus der Zunft der Jägerei nach zweckmäßiger, erweiterter und ökonomischer Verarbeitung von schwer absetzbaren Fleischstücken aus Wild veranlasste mich vor Jahren den Kochlehrgang „Pasteten, Terrinen & Wurst für Jäger“ aufzulegen. Das große Interesse darauffolgender Seminarbuchungen bestätigte, dass das Thema Wurst in der Jagd einen sehr hohen Stellenwert einnimmt. Aus diesem Grund stelle ich gerne dieses Buch vor. Es enthält Fachbereiche, die für mich als Kochlehrer außerordentlich wichtig sind und die Ihnen bei der Umsetzung zuhause in Privatküchen behilflich sein sollen.

Dabei geht es hauptsächlich um unser Handwerk und um den Geschmack.

1. Das Handwerk

Handwerkliches verstehen mit der praktischen Umsetzung ist das Wichtigste.

Die Themenstellung des Buches befasst sich mit den für Wurst benötigten zäheren und festeren Fleischteilen vom Wild – also Muskeln, die im Körper naturgemäß viel Arbeit ausführen mussten. Zartere Kurzbrateteile wie Filet, Rücken und Hüfte werden hierfür nicht verwendet. Deshalb sind in diesem Buch die Stücke aus Hals, Schulter, Keule, Hachse, Bauch und Speck die wahren Hauptdarsteller.

Ich bekenne, es ist kein reines Kochbuch. Es ist vielmehr ein Lehr- und Sachbuch. Beigefügt sind deshalb neben nur wenigen wichtigen Grundrezepten sehr viele Anleitungen, Gebrauchsanweisungen und Empfehlungen, wie grundsätzlich aus jedem zähen Fleisch, ob Wild oder nicht Wild, eine feine, delikate Wurst, Pastete oder Terrine werden kann. Bei der Erstellung des Werks war es für mich gleichzeitig auch Aufgabe, darauf zu achten, dass zuhause vor allem arbeitstechnisch alles einfach umsetzbar ist, da professionelle Arbeitsgeräte einer Fleischerei nicht vorhanden sind. Alle Rezepte aus diesem Buch wurden deshalb von mir persönlich, vielfach an verschiedensten üblichen, kleinen Haushalts-Küchengeräten erprobt, verfeinert und gefestigt. Günstig und in ordentlicher Qualität erhältlich und in Haushaltsküchen einsetzbar sind beispielsweise kleine, handbetriebene anschraubbare Fleischwölfe.

Die Grenze war aber rasch erreicht, wenn ein elektrisches Küchengerät einfach nicht genügend Arbeitskraft besaß, zum Beispiel um fertig gewolfte Fleisch, Speck und Gewürze später durch kräftiges nochmaliges Zermahlen in eine gleichmäßig feine Wurstmasse zu versetzen (zu cuttern). Deshalb konnte ich aus rein technischen Gründen die Brühwurst-Arten mit stark gecutterm, feinem Brät in den nachfolgenden Rezepten nicht berücksichtigen. Dafür bekommen Sie aber eine von mir entwickelte Methode, feine Bräts für Brühwürste in kleinen Mengen mit einem pffiffigen Sahne-Kühl-Akku (auch ein übliches Haushaltsgerät) selbst herzustellen.

„Je weniger technische Hilfsmittel zur Wurstherstellung verwendet werden können, umso mehr ist bestes fachliches Geschick notwendig“.

Weniger ist mehr. Zuhause ist es bedeutsamer, bei der praktischen Umsetzung einer einzelnen Wurst, einer Pastete oder eines Schinkens die dazugehörige fachlich korrekte Arbeitsmethode zu verstehen. Wenn eine vorgegebene praktische Arbeitsfolge einer Kochwurst oder die Bindetechnik des Bräts einer Brühwurst oder das rasche, gleichmäßige Ausrollen eines krümel-

gen Pastetenteiges umsetzbar erfasst worden ist, werden Sie sofort feststellen, dass sich nach der Methode einer sogenannten Rezeptfamilie alles immer gleich zubereiten lässt. Tatsächlich auch mit unterschiedlichsten Fleischarten, Zutaten oder anderen, interessanten Würzstoffen. Versuchen Sie sich auf etwas zu spezialisieren. Sie mögen zum Beispiel Leberwurst? Dann ernennen Sie die Familie der Kochwürste zu einem Hauptthema. Versuchen Sie sich auf dem Gebiet Kochwurst stark zu machen. Sie werden sehen, wie schnell Sie sich zu einem Markenspezialisten entwickeln werden.

Schön muss sein? Natürlich muss die Optik stimmen, aber übertreiben Sie es nicht zu sehr. Eine perfekt gebratene Taubenbrust schön garniert, aber kalt serviert verliert garantiert jeden Kampf. Finden Sie die Ideallinie. Bleiben Sie locker und entspannt. Gerne gebe ich Ihnen dazu wichtige Hilfestellung. Das Aussehen der Zubereitungen ist zwar auch bedeutend, aber ich stellte die optische Darstellung bei allen Rezepten für zuhause eher in den Hintergrund.

Hygiene

Wenn ich bemerke, dass sich bei der Umsetzung zuhause eventuelle Probleme bei allgemeinen Hygienerichtlinien ergeben könnten, muss ich die Schranken in der Küche senken. Denn ein wichtiges Merkmal bei der Zubereitung von Wild in der Küche ist die Beachtung der lebensmitteltechnischen Hygienevorgaben. Deshalb konnte aus Sicherheitsgründen der Rohschinken und die Rohwurst in dieses Buch nicht aufgenommen werden, obwohl diese beiden Rezeptfamilien der Schinken und Würste rein handwerklich betrachtet zu den einfacheren Fleischereiprodukten gehören. Es könnte aber, durch die nicht benötigte, keimreduzierende Erhitzung der Grundstoffe, bei jedem Fleisch eventuell zu einem erhöhten Keimbefall führen – ungewollt, unabsichtlich und unbemerkt. Die Folgen wären für alle Beteiligten dramatisch.

Ideen

Natürlich sind auch eigene Ideen und neue Kochkunst gefragt. Für Anregungen und Umsetzungen neuer Rezepte über die allgemeine Wurstherstellung für zuhause lassen Sie sich deshalb ruhig von außen anregen. Beachten Sie dabei auch die Arbeit hinter den täglich akkurat gerichteten, sauberen Theken unserer Fleischerzunft. Handwerklich gehören meisterliche Fleischereien zur dringend benötigten Fachriege der Lebensmittelbranche.

Im Buchhandel gibt es über das Thema Wurst für Privatküchen auch reichlich interessante Rezeptliteratur. Tatsächlich können Sie mit einer richtig erfassten Aufnahme, dem fachkundigen Verständnis und der korrekten Umsetzung viele dieser vorgestellten Wurst- und Schinkenrezepte aus beliebigen Büchern und Rezepten einfach anwenden oder als interessante Anregung benutzen. Im Anhang stelle ich Ihnen deshalb ein paar empfehlenswerte Buchautoren zu diesem Thema vor.

Nun zum zweiten Fachbereich:

2. Der Geschmack

Wenn die festeren Fleischteile die Hauptdarsteller repräsentieren, sind alle vermeidbaren Zusatzstoffe für mich berühmte Nebendarsteller. Die Betonung liegt auf „vermeidbar“. Somit wären wir beim zweiten wichtigen Thema: der Nichtbenutzung unnötiger Zusatzstoffe und Industriezutaten wie Geschmacksverstärker, Aromen, Farbstoffe, Festiger, Haltbarmacher usw.

Ich habe versucht, Ihnen mit dem Lehrbuch eine handliche, zweckmäßige Hilfe anzubieten, um unnötige Zusatzstoffe zukünftig völlig zu vermeiden.

Unter den Zusätzen schafften es in den letzten Jahren vor allem die künstlichen Geschmacksverstärker, mich zu beschäftigen und deshalb zu einer meiner intensivsten Forschungsarbeiten werden zu lassen. Daraus wurde das wichtigste und wohl bedeutungsvollste Thema meiner jahrelangen Tätigkeit als Kochlehrer: „Wie vermeiden wir industriell hergestellte Geschmacksverstärker im Essen.“

Dazu gehört der völlige Ausschluss von allen künstlich erzeugten oder pseudo-synthetisch produzierten Geschmacksverstärkern jeglicher Art. Ich gebe zu, dass für mich dabei weniger unser gesundheitliches Wohlbefinden im Vordergrund stand, obwohl nicht nur wissenschaftlich betrachtet Lebenskraft eigentlich das wichtigste Merkmal für uns darstellen sollte. Der wahre Grund war für mich, zu verhindern, dass unsere sensiblen Geschmacksnerven durch diese starken Geschmacksverfälscher abgestumpft, betäubt und somit gewünscht manipuliert werden. Was vielleicht viele von Ihnen nicht wissen: Unsere jetzige Kochkunst ist ein noch recht junges Handwerk. Eine frisch angeeignete Fähigkeit, die schnell wieder verloren gehen könnte, denn zuhause muss nicht mehr selbst gekocht werden. Denn es gibt einfach bequemere Methoden der Nahrungszubereitung und -aufnahme: industriell hergestelltes Fertiggerichte und Aufwärmnahrung aus den Theken und Kühlregalen der Supermärkte und Discounter. So sind auch die professionellen Arbeitsfelder von Koch, Bäcker und Fleischer von diesem Dilemma mehr und mehr betroffen.

Ich stellte fest, dass Essen, welches nicht mit einem Geschmacksverstärker, wie z.B. Natriumglutamat, versetzt war, von vielen als fade schmeckend eingestuft wird. Um den Grundgeschmack der Speisen etwas zu erhöhen, begann ich deshalb sofort eine eigene Würz-Salzmischung (das Rezept Gewürzsalz) zu entwickeln, welche für alle pikanten Zubereitungen der Küche verwendbar sein sollte. Das Resultat ist tatsächlich seit etwa 20 Jahren unverändert als Universalwürzer mit einer geschmacksverstärkenden Wirkung von mir und vielen meiner Kochschüler privat und beruflich tagtäglich im Einsatz.

Je nach Gericht schafft das Kochschule-Fuchs-Gewürzsalz jedoch manchmal nicht allein diesen neuen Modegeschmack zu bedienen, weshalb ich als ergänzende Abschmeckhilfe eine Kombination aus Süße (Läuterzucker), Säure (Zitronensaft) und Schärfe (Chili) empfehle. Diese erweiterten Abschmecktechniken helfen uns zuhause, den heutigen Modegeschmack etwas besser zu bedienen.

Zugegebenermaßen musste ich auch gerechtfertigte Kritik der Lebensmittelindustrie über mich ergehen lassen: Der Einsatz von Natriumglutamat erlaubt es gleichzeitig, die Gesamtmenge des Natriumgehalts (Kochsalz) im Essen etwas zu reduzieren. Tatsächlich ist dies korrekt. Mit Glutamat versetztes, pikantes Essen benötigt faktisch betrachtet weniger Salz (in der Suppe). Es ist aber im heutigen Volumen der Speisenaufnahme das kleinere Übel.

Wie machen es die Profis?

In professionellen Restaurant- oder Hotelküchen, in denen beim Kochen handwerklich hochwertig und arbeitsintensiv zubereitet wird, entsteht exzellenter Geschmack deshalb tatsächlich auch bei einfacheren Gerichten schon während der Zubereitung und durch den Einsatz einer Zutat mit hochwertiger Qualität, auch ohne Hilfe eines industriellen Zusatzstoffes.

Etwas komplexer wird es bei der professionellen Umsetzung der Speisezubereitung in Großküchen wie sie z.B. in Krankenhäusern, Altersheimen, Uni- und Schulküchen oder Werkskantinen zu finden sind. Dort muss geschmackstechnisch anders gearbeitet werden. Oft wird dort aus zeitlichen, personellen oder logistischen Gründen auf vorgefertigtes Essen (Convenience Food) zurückgegriffen.

Um die größeren Portionsmengen dann geschmacklich ohne jegliche industrielle Zusatzstoffe zu verstärken, kann auch auf einer Reihe sogenannter geschmacksverstärkender Ähnlichkeiten (Seite 26) zurückgegriffen werden. Wobei dann der gewünschte Modegeschmack schon bei festgelegten herstellungstechnischen Arbeitsabfolgen eines Gerichtes oder durch Zugabe natürlicher Zutaten auch in Großküchen sehr gut umgesetzt werden kann.

Lohnt es sich, dem nachzuahmen?

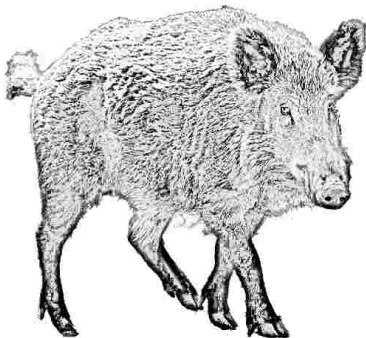
Macht es überhaupt Sinn, einen zu industriell geprägten Modegeschmack aufzutischen?

Ein Mensch, der vor 350 Jahren gelebt hat, würde unser heutiges Essen garantiert als überwürzt bezeichnen. Tatsächlich wäre mir persönlich der Geschmack, den dieser Mensch damals als normal empfand, viel lieber. Lassen Sie uns doch gemeinsam mit allen Kräften daran arbeiten, dass vielleicht Ihre Oma bald verkünden kann: So gut wie heute war's noch nie!

Nun genügend Kunst der Worte. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und gutes Gelingen beim Umsetzen der Rezepte und Anleitungen. Gerne zitiere ich Monsieur Blaise Pascal, der 1660 sagte: „Die besten Bücher sind die, von denen jeder Leser meint, er hätte sie selbst machen können.“

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Peter Fuchs

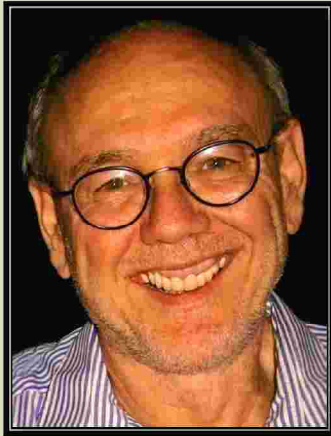




Bratwurst im Darm, gefüllt mit grober Wild-Fleischmasse zum Braten oder Grillen



Angaben über den Autor



Peter Fuchs

Geboren am 20. August 1960.

Das seltene Exemplar eines Hochdeutsch sprechenden echten Schwaben, geboren in Gaildorf, aufgewachsen in Gammertingen auf der schwäbischen Alb.

Die Lehr- und Wanderjahre nach der Kochausbildung führten Peter Fuchs zu den besten Adressen rund um die Welt.

Er gründete 1993 eine der ersten privaten Kochschulen in Deutschland. Es entwickelte sich, mit über 6000 registrierten privaten Kochschülern und über 200 verschiedenen Kochseminaren wohl zu einem der größten dieser Branche.

Außerdem leitete er viele Jahre erfolgreich die Koch-Fach-Lehrgänge der damals bundesamtlichen CMA in Bonn und erteilte dabei zahlreiche Fachreferate über einen gesundheitlichen Koch-Unterricht für Ärzte.

Für professionelle Küchen entwickelte er verschiedene geschmacksverstärkende Würz-Methoden, verfasste für Fleischer zwölf Fach-Seminare, die auch als Küchen-Fachbücher Verwendung finden. Für Bäcker kreierte er einen praktischen Backofen-Fachlehrgang. Außerdem entstand durch seine Feder eine exklusive Lehranleitung für gewerbliche Lachsräucherer.

Heute ist er mit dem Lehrsatz „Kochen ohne Zusatzstoffe“ als Fach-Referent im Fleisergewerbe, der Fleischerakademie Augsburg und der Landesjagdschule Baden-Württemberg tätig. Außerdem schult er küchentechnisch Betriebe aus Gastronomie und Hotellerie und arbeitet als Kochlehrer ehrenamtlich mit Kindern der Unterstufe an Schulen.

Berufliche Weiterbildung

Peter Fuchs begann 1976 seine berufliche Laufbahn in einer Thüringer Fleischerei in der Nähe von Stuttgart.

Vollendetes Küchenhandwerk als Koch erwarb er sich später durch eine langjährige berufliche Fortbildung gleichermaßen in internationalen erstklassigen, großen gastronomischen Institutionen wie z.B.

- CH – Grand Hotel Regina in Grindelwald,
- CH – Parkhotel auf dem Bürgenstock,
- CH – Excelsior in Arosa,
- S – Grand Hotel Royale in Stockholm,
- D – Schweizer Hof in Berlin,
- SA – Red Sea Palace in Jeddah,
- AUS – The Regent in Melbourne,
- wie auch in unzähligen erstklassigen kleineren Restaurants weltweit.

Er wurde dadurch klassischer Koch mit klassischer Ausbildung. Langjährige Berufserfahrung einer Internationalen Küche aus Europa, Orient, Asien und Übersee stehen dem Kochlehrer deshalb heute für alle Fachstufen der allgemeinen lebensmittelverarbeitenden Einrichtungen zur Verfügung.

Titel:

Küchenmeister, Ausbildung in Baden-Baden, Abschluss mit Auszeichnung

Seit 1993:

Leiter der privaten Kochschule Peter Fuchs
Buchautor

Entwickler von Würz-Komponenten ohne Zusatzstoffe

Hobbys:

Familie, kochen, Lachse räuchern, fotografieren

