Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 61 (1988)

Heft: 12

Artikel: Das Würzen von Fleisch

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519420

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Würzen von Fleisch

«Gut gewürzt ist halb gekocht», sagt man. Die Verwendung von Kräutern und Gewürzen verlangt jedoch Fingerspitzengefühl; insbesondere beim Zubereiten von Fleisch, da sie lediglich den charakteristischen Eigengeschmack zu unterstreichen haben. Deshalb sollten beispielsweise Bratengerichte nicht überwürzt, sondern dosiert abgeschmeckt werden. Bei der Verwendung von frischen Kräutern können ganze Zweiglein oder Blätter mitgeschmort werden. Nach dem Bratvorgang werden sie entfernt. Getrocknete Kräuter gibt man zu Beginn der Sauce bei; sie können dann während des Schmorens ihr Aroma voll und ganz entfalten. Am Schluss kann die Sauce nach Belieben abgesiebt werden.

Allerweltsgewürze wie Peterli, Zwiebel mit Lorbeer und Nelke besteckt, Knoblauch und Senf passen eigentlich zu jedem Fleisch. Dagegen gibt es Kräuter und Gewürze, die sich spezifisch für bestimmte Fleischsorten eignen. Natürlich dürfen nicht alle miteinander verwendet werden. Auch hier gilt es, die Aromen harmonisch aufeinander abzustimmen. Der Verband Schweizer Metzgermeister (VSM) verrät in seiner Publikation «100 Jahre Sonntagsbraten»* einige interessante Tips, welche Gewürze mit welchem Fleisch am besten harmonieren:

Zu Schwein: Basilikum, Bohnenkraut, Liebstökkel, Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, italienische Kräutermischung.

Cayenne, Chili, Curry, Kümmel, Muskat, Paprika, Pfeffer, Pfefferschoten, Piment.

Zu Rind: Bohnenkraut, Estragon, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian, italienische Kräutermischung, Provence Kräutermischung.

Cayenne, Chili, grüner Pfeffer, Muskat, Paprika, Pfeffer, Pfefferschoten, Piment.

Zu Kalb: Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse, italienische Kräutermischung.

Cayenne, Chili, Curry, Muskat, Paprika, Pfeffer, Pfefferschoten, rosa Pfeffer.

Zu Lamm: Basilikum, Bohnenkraut, Liebstökkel, Majoran, Minze, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian, Provence Kräutermischung.

Cayenne, Chili, Curry, Paprika, Pfeffer, Pfefferschoten, Piment.

Zu Geflügel und Kaninchen: Basilikum, Estragon, Majoran, Oregano, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse.

Cayenne, Chili, Curry, Ingwer, Muskat, Paprika, Pfeffer, Pfefferschoten, Safran.

Übrigens, auch mit Salz, dem Urgewürz für Fleisch, ist dosiert umzugehen. Bei Kurzbratstücken und Grillfleisch darf, falls überhaupt, erst nach dem Bratvorgang gesalzen werden. Salz zieht nämlich den Saft aus dem Fleisch. Im übrigen enthält Fleisch bereits eigene Salze. Und sollte einem beim Würzen ausnahmsweise die Hand ausgerutscht sein, kann das Gericht mittels Zugabe von Milch, Rahm oder Joghurt doch noch gerettet werden. Ist ein Gericht zu sauer oder zu bitter, gibt man ganz einfach eine Prise Zucker dazu.

* Das Rezeptbuch ist in den Metzgereifachgeschäften erhältlich.

Ausgewogene Ernährung

Fleisch ist, abgesehen von seinem Beitrag zum psychischen Wohlbefinden, dank seinem Nährwert ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Das schliesst nicht aus, dass es von Fleischstück zu Fleischstück Unterschiede gibt. Ernährungsphysiologisch wäre es verfehlt, Fleisch als eine einzige Gruppe gleichgearteter Produkte zu behandeln. Mit Blick auf das energetische Gleichgewicht ist darauf zu achten, dass man sich durch den Genuss von Fleischprodukten nicht mehr Energie zuführt, als man auf die Dauer verbraucht. Dies gilt aber für jedes andere Nahrungsmittel auch.