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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 62 (1989)

Heft: 7

Artikel: Schweinefleisch in der Ernährung des Menschen : kein Kompromiss

Autor: Nussbaumer, Paul

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519472

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

Schweinefleisch in der Ernährung des Menschen – kein Kompromiss

Schweinefleisch nur des günstigen Preises wegen zu kaufen, wäre ein Zeichen der Geringschätzung. Wie alle inländischen Landwirtschaftsprodukte verdient es auch Schweinefleisch, mit Sorgfalt vor- und zubereitet zu werden. Vom Produzenten bis zum Konsumenten gilt es, mit dem nötigen Respekt vor dem Lebensmittel zur Steigerung der Qualität beizutragen.

Aus erstklassigem Schweinefleisch lassen sich vorzügliche Gerichte zubereiten und verkaufen, vor allem dann, wenn auch die Vorurteile gegenüber dieser Fleischart abgebaut sind.

Ein Vorurteil ist es sicher, Schweinefleischstükke grundsätzlich als fett und somit ungesund zu klassieren. Die Präventivmediziner fordern heute sicher mit Recht, den Fettkonsum drastisch zu reduzieren. Vergleicht man einmal das Schweinefett mit dem Fett anderer Schlachttiere, stösst man auf eine interessante Tatsache. Der Anteil an essentiellen Fettsäuren ist beim Schweinefett mit Abstand am höchsten. Auch der Cholestrinanteil ist mit demjenigen anderer Schlachtfleischsorten absolut vergleichbar.

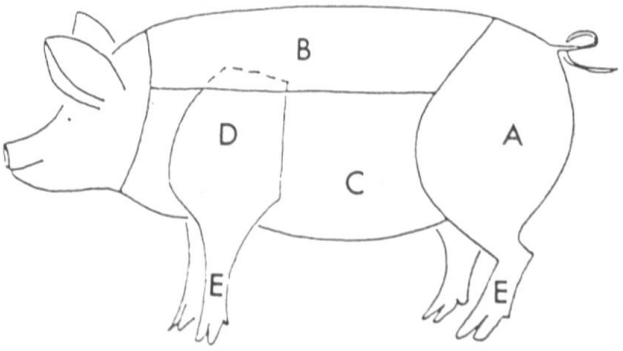
Wir essen zuviel und zu fett? Zwei Aussagen, die wir seit einiger Zeit oft zu hören bekommen. Doch diese «Fehlernährung» darf nicht auf ein einzelnes Nahrungsmittel abgeschoben werden; jeder einzelne ist für sein Essverhalten, für die Mengen, welche er konsumiert, selbst verantwortlich. Den übermässigen Konsum an Nahrungsfetten so quasi dem Schweinefleisch zuzuschieben, wäre somit eine zu einfache Auslegung. Mit der Auswahl des richtigen Stückes, denn wie bei allen Tieren hat es auch beim Schwein magere und fettreiche Stücke, und/oder mit dem Wegschneiden des Fettes hat man es in der Hand, wieviel Fett man konsumieren will.

Der nicht zu geringe Fettgehalt, welcher bei guter Qualität ein absolutes Muss ist, kann bei der Zubereitung zusätzlich verringert werden. Beim Braten am Spiess – vielleicht sogar am Holzkohlenfeuer – verliert z. B. ein Braten aus der Schulter nochmals Fett. So wird dieses Stück zu einem saftigen, aromatischen, fettarmen Genuss. Bei Steaks, Koteletts usw. sollte es dem Gast überlassen werden, ob er das Fett mitessen will oder nicht. Denn auch hier trägt das Fett zur Saftigkeit und zum Aroma bei. Zubereitungsarten wie Dünsten oder Garen im Römertopf, bei denen kein zusätzliches Fett nötig ist, ergeben entsprechend bekömmliche Gerichte; zudem haben diese einen vorzüglichen Eigengeschmack. Mit dem nötigen Engagement ist es ohne weiteres möglich, aus Schweinefleisch raffinierte Gerichte zu kreieren und in eine moderne Ernährungsform zu integrieren. Ohne weiteres? Nein, das leider nicht, denn all das ist abhängig von einer optimalen Qualität.

Unter einer optimalen Qualität versteht man, dass das Fleisch hellrot, fest und trocken ist. Die Stücke sollen vollfleischig sein und einen guten Fettansatz haben. Das Fett soll kernig und trokken sein. Aromatische, saftige Gerichte sind nur möglich, wenn auch der Anteil an intramuskulärem Fett hoch genug ist.

Zur Zubereitung in der Truppenküche eignen sich:

A	Stotzen (Schinken)	Braten, Geschnetzeltes, Plätzli, Ragout
B	Karree	Koteletten, Plätzli
C	Brust	Specktranchen, diverse Sorten Speck
D	Schulter	Braten, Geschnetzeltes, Ragout
E	Haxen	Schweinshaxen, Ragout
Andere Fleischwaren:		Schinken, Rippli, Gnagi und Wurstwaren



Qualität bedeutet aber auch Konstanz, und gerade dieser Punkt lässt heute oft zu wünschen übrig. Zu oft findet man auf dem Markt noch nasses, wässeriges, zu mageres Fleisch. Nebst einem hohen Gewichtsverlust bei der Zubereitung muss man ein trockenes, wenig aromatisches und zähes Gericht in Kauf nehmen. Es bedarf schon eines besonderen Efforts, nach solchen Erfahrungen immer noch begeistert Gerichte aus Schweinefleisch zuzubereiten und den Gästen anzubieten. Diese Situation gilt es zu verbessern.

Zur Qualität gehört allerdings auch die Lagerung. Fleisch, das alle Voraussetzungen mitbringt, darf, meiner Ansicht nach, erst nach richtiger Lagerung als erstklassig bezeichnet werden. Nur durch die Lagerung kann sich das Aroma bilden, und nur durch die Lagerung wird das Fleisch auch richtig zart. Es ist zu wünschen, dass sowohl der Metzger wie auch der Gastronom dem Lagern, sprich dem Pflegen von Schweinefleisch, in Zukunft mehr Beachtung schenken. Nach zwei bis drei Tagen ist dieser Prozess nicht abgeschlossen.

Mehr Respekt vor Nahrungsmitteln. Das bedeutet: bewusster einkaufen. Zu überlegen, welches Produkt, welches Stück Schweinefleisch das geeignetste ist. Darauf zu achten, dass die Qualität insgesamt stimmt, also auch darauf, ob die Fleischstücke gelagert sind. Nicht zuletzt bedeutet das aber, für diese optimale Qualität einen fairen Preis zu bezahlen. Sind wir wirklich bereit, Qualität in der Gesamtheit zu sehen, oder ist es bequemer, wenn einer dem anderen den Ball zuschiebt? Die Schweizerische Hotelfachschule Belvoirpark bemüht sich seit langem, in der Ausbildung angehender Gastronomen dieses umfassende Qualitätsdenken zu vermitteln.

Zu wünschen bleibt, dass alle Beteiligten, vom Produzenten bis zum Konsumenten, dieses ganzheitliche Denken anstreben und den inländischen Landwirtschaftsprodukten wieder zu einem Stellenwert verhelfen, den sie eigentlich verdienen.

Paul Nussbaumer, Eidg. dipl. Küchenchef, Leiter Küchenausbildung der Schweizerischen Hotelfachschule Belvoirpark, Zürich.

Buchbesprechung

30 Tage im Gefecht

Seit 1815 lebt die Schweiz im Frieden mit allen ihren Nachbarn, zuvor hat sie das bereits zwischen 1515 und 1798 als Alte Eidgenossenschaft getan. Eine derart brillante Leistung der Friedenserhaltung in einem strategisch wichtigen Raum erfordert heute und morgen als ihren Preis eine permanente militärische Bereitschaft, welche jeden potentiellen Aggressor zum Schluss kommen lässt, ein Angriff auf unser Land lohne sich nicht. Wir müssen also militärisch à jour bleiben. Dazu leistet die deutsche Ausgabe der Geschichte des 2. britischen Fallschirmjäger-Bataillons im Falklandkrieg, von Generalmajor John Frost, einen wertvollen Beitrag.

Der Leser verfolgt in allen Einzelheiten einen Krieg der Elektronik-, des Raketen- und des Helikopterzeitalters. Er erhält aber auch Einblicke in die Probleme, welche sich dem Bataillon stellten: unzureichender Munitionsnachschub, schlechte Schuhe, Orientierung in der Nacht ohne vernünftige Karte, Beschuss durch die eigene Artillerie, Mangel an wirksamer Feuerunterstützung, Zwang zum Eingraben auch in morastigem Gelände und so weiter. Viele dieser Probleme würden sich im Schweizer Infanteriegelände ganz ähnlich stellen. Die argentinischen Gegner des Bataillons werden nicht gleich ausführlich behandelt. Immerhin zeigt sich klar, dass nur der gesamthaft gesehen passive Stil des Verteidigers aus Stützpunkten und Sperren und die geringe Nachtkampftauglichkeit der Argentinier die Erfolge der zahlenmässig unterlegenen Briten ermöglichte.

Dr. Jürg Stüssi-Lauterburg
Chef Eidg. Militärbibliothek

Von John D. Frostl erschienen im Verlag Effingerhof AG, 5200 Brugg; 256 Seiten, in Leinen gebunden, 68 Abbildungen, 6 Pläne; Preis Fr. 34.–.