

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Wild: die gesunde Fleisch-Alternative

Auch wenn wir nur begrenzt rotes Fleisch essen sollen, Wildfleisch darf es gerne sein: „Es gibt kein gesünderes Fleisch“, sagt Volkmar Nüssler. Der Münchner Krebs-Spezialist kocht mit dem Kulinarik-Experten Otto Geisel anlässlich des Weltkrebstages kommende Woche ein gesundes Menü. Versprochen, der Genuss kommt dabei nicht zu kurz.

VON STEPHANIE EBNER

Wild hat den Vorteil, dass es artgerechtes und stressfreies Leben in der Natur hatte – ohne Mastfutter, Antibiotika und Hormone. „Deshalb ist Wildfleisch eine gesunde Alternative auf dem Speiseplan“, sind Otto Geisel und Volkmar Nüssler überzeugt. „Wenn Fleisch, dann Wild.“ Der Krebs-Spezialist widerspricht damit bewusst der Aussage der Weltgesundheitsorganisation. Die WHO rät grundsätzlich von rotem Fleisch ab.

Die Folge ist Nüsslers Meinung nach fatal: Die Menschen würden stattdessen zu weißem Geflügelfleisch greifen. „Aber konventionelles Geflügel ist mit Hormonen und Antibiotika vollgestopft. Und das ist alles andere als gesund.“ Wenn nicht gar für Krebs-Patienten gefährlich.

Klar befürworten auch Ottomar Nüssler vom Tumor-Zentrum in München und sein Freund Otto Geisel, grundsätzlich weniger Fleisch zu sich zu nehmen. Es sollten nicht mehr als 600 Gramm pro Woche sein. „Durch eine langfristige Umstellung der Lebensgewohnheiten ließen sich die Hälfte aller Krebserkrankungen vermeiden“, betont der Krebsforscher. Der aktuelle Fleischverzehr in Deutschland lag 2018 allerdings im Jahresdurchschnitt bei 60 kg pro Kopf (35,7 kg Schwein, 13,2 kg Geflügel, 9,7 kg Rind, sowie insgesamt 1,6 kg Wild) – „das freilich ist viel zu viel“. Dass Wild weniger als ein Prozent des gesamten Fleischverbrauchs ausmache, bedauern beide, sowohl aus gesundheitlicher als auch kulinarischer Sicht.

„Wild ist arm an Fett und reich an Eiweiß und Eisen. Und das Wichtigste: von keinem Fleischskandal betroffen“, sagt Otto Geisel, Spross der berühmten Münchner Hoteliersfamilie. Der gelernte Koch kümmert sich seit ein paar Jahren hauptberuflich um den Genuss beim Essen – mit seinem „Institut für Lebensmittelkultur“.

Die beiden Freunde, die sich einst in der Kochschule von Sternekoch Hans Haas kennenlernten, haben die Rollen für heute klar aufgeteilt: Volkmar Nüssler, der für das Fleischgericht zuständig ist, hat das Reh eigenhändig geschossen. Otto Geisel steuert die Beilagen bei. Bei seltenen Gemüsesorten wie Radicchio Trevisano und Stängelkohl, beides hat er als Blaukraut-Ersatz zum Wild mitgebracht. Dazu gibt es Kartoffelpüree, „das wahrlich kein Henxwerk ist“.

Bei seltenen Gemüsesorten ist Otto Geisel in seinem Element. Er liebt es, mit nicht ganz alltäglichen Lebensmitteln zu kochen – nicht umsonst hat der gelernte Koch und Hotelbetriebswirt sein Unternehmen „Institut für Lebensmittelkultur“ genannt. Unter anderem berät er Fir-



Zwei Freunde am Herd: Volkmar Nüssler (l.) und Otto Geisel treffen sich gelegentlich zum gemeinsamen Kochen. Heute zeigen der Krebs-Spezialist und der Genuss-Experte, dass durchaus auch mal Fleisch auf dem Speiseplan stehen darf – wenn es Wildfleisch ist. „Das ist unbedenklich, weil es artgerecht gehalten wurde.“ Statt Blaukraut servieren die beiden Redakteurin Stephanie Ebner Radicchio wegen der gesunden Bitterstoffe. **FOTOS: OLIVER BODMER**



Genussvoll und gesund kochen mit Wild – so geht es im Winter

Tomaten-Kokossuppe mit Orangen

- 1 kg Dosen-Tomaten
- 2 EL Pflanzöl
- 1 EL Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 400 g Kokosmilch
- frisch gepresster Saft von 1 Orange

Zubereitung: 1. Gehackte Zwiebeln in Öl anbraten. Stücke einer Knoblauchzehe dazugeben. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Tomaten in den Topf geben, ebenso die Kokosmilch und den Orangensaft. Aufkochen. 2. Suppe fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gulaschfleisch sollte niemals zu klein geschnitten sein. Das beste Gulaschfleisch stammt von der Wade. Idealerweise soll Gulasch in einem Verhältnis

von 2/3 Zwiebeln und 1/3 Fleisch angesetzt werden.

- Wildgulasch**
- 1,2 kg Zwiebeln
 - 1 kg Wildgulasch
 - 3 EL Öl
 - Salz, Pfeffer
 - 1 EL Tomatenmark
 - 1 Lorbeerblatt
 - etwas Knoblauch
 - Zitronenzesten
- Zubereitung:** 1. Glas frisch gepresster Orangensaft 1 EL scharfer Senf



(Wild)fleisch auf dem Speisezettel ist gesund.

Zubereitung: 1. Die gewürfelten Zwiebeln in Öl goldgelb mit etwas Tomatenmark rösten. Das Ganze sofort mit Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen. 2. Danach das mit Salz und Pfeffer gewürzte Fleisch hinzufügen. Die Flüssigkeit soll das Fleisch knapp bedecken. Einmal aufkochen.

3. Nach dem Aufkochen würzen
4. Im Rohr (bei ca. 160 Grad) oder auf dem Herd leise ca. 2 bis 3 Stunden zugedeckt köcheln lassen.

Tipp: Eine sämige Soße erhält man, wenn man 1 bis 2 geschälte, rohe Kartoffeln in die Soße nach dem Aufkochen reibt.

Dazu passt: Kartoffelpüree
1 kg mehlig kochende Kartoffeln

ca. 250 ml Milch, Menge hängt von der Konsistenz der Kartoffeln ab
2 EL Butter
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung: siehe Schritt-für-Schritt-Erklärungen unten.

Salate der Zichoriengruppe – zu denen Radicchio gehört – gelten als besonders vitamin- und mineralstoff-

reich. Radicchio enthält Bitterstoffe, außerdem Vitamin C sowie B-Vitamine. Auch mit Mineralstoffen punktet Radicchio – mit Eisen, Kalium und Kalzium.

Statt Blaukraut: Radicchio Trevisano
2 bis 3 Radicchio Trevisano
3 bis 4 Stauden Stängelkohl/wilder Broccoli (Cima di Rapa)
etwas Südtiroler Schinkenspeck
Apfel-Balsam-Essig
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl

Zubereitung: 1. Radicchio waschen und in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden. 2. In einer Pfanne die Speckwürfel anrösten und auslassen, darin den Radicchio mehr andünsten als anbraten. 3. Mit Balsamessig beträufeln und mit Essig und Öl würzen. 4. Wer will, streut zum Schluss noch klein geschnittene Stängelkohl-Blätter darüber.



Der Trick für ein lockeres Püree lautet: Die geschälten Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und wässern. Das von der Stärke getriebene Wasser mehrfach abschütten. Stärke macht das Püree pappig.



Die Kartoffeln in Salzwasser kochen und ausdampfen lassen. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer sanft zerdrücken. Es dürfen ruhig noch Stückchen vorhanden sein.



Die Milch in einem Topf erhitzen und zum Kartoffelstampf geben. Nur mit einem Schneebesen solange rühren, bis ein sämiger Brei entsteht. Rührt man zu lange, wird der Brei schleimig.



Keine Sahne, nur ein bisschen kalte (!) Butter zur Kartoffelmasse geben und mit Meersalz und eventuell Muskatnuss würzen. Abschmecken je nach persönlichem Geschmack.



Mit einem Schneebesen Luft in das Kartoffel-Püree bringen. Vorsicht: Verwendet man zum Rühren einen Zauberstab, bekommt das Püree eine schleimige Konsistenz.

men in Fragen guter Ernährung.

Otto Geisel ist von dem italienischen Gemüse ganz begeistert – „wegen der Bitterstoffe, die für uns Menschen so gesund sind“. Er weiß viel darüber zu erzählen, wäh-

rend er den Radicchio kleinschneidet und den Speck würfelt. Gelebte Leidenschaft am Herd. „Kulinarik und Gesundheit widersprechen sich nicht zwangsläufig“, sagt Otto Geisel. Alles in Maßen und von Qualität, das sei wichtig.

Davon abgesehen, der rote Radicchio mit den grünen Kohlstreifen ist ein bunter Farbtupfer auf dem Teller. Gesunder Nebeneffekt: Die Bitterstoffe regen den Stoffwechsel an. Nebenbei sagt der gelernte Koch: „Aus dem

Stängelkohl ließe sich auch ein schnelles Pastagericht zaubern.“ Dazu brät man die Gemüsestreifen in etwas Olivenöl an, würzt sie mit Salz, Pfeffer und etwas Chili, wer mag, gibt noch Anchovis dazu. Fertig ist das Pastagericht,

das mit gehobeltetem Parmesan serviert wird.

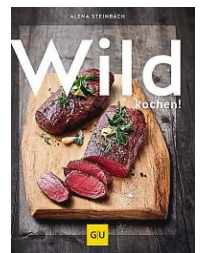
Stunden später – das Wildfleisch braucht zwei bis drei Stunden – sitzen die beiden Freunde am Tisch. Das Resultat: gesund, umweltbewusst und unglaublich gut.

KOCHBUCH

Wild kochen – jederzeit

Von der Vegetarierin zur Jägerin – Alena Steinbach ist im wahrsten Sinn des Wortes auf den Geschmack gekommen. Mit 13 Jahren beschloss sie aus Protest gegen die schlechte Haltung der Nutztiere, den Medikamente und Antibiotika verabreicht werden und die niemals das Tageslicht sehen, kein Fleisch mehr zu essen. Seit nunmehr neun Jahren isst sie wieder Fleisch – überwiegend Wildbret, also Fleisch von Tieren, „die ein gutes Leben hatten“. Das sei das gesündeste und nachhaltigste Fleisch, das es gibt. „Mehr Bio als Fleisch von einem frei lebenden Tier geht nicht“, betont sie. Dazu hat sie das Buch „Wild kochen“ geschrieben. Wildfleisch ist weit mehr als nur der Festtagsbraten mit Knödel, Blaukraut und Preiselbeeren. Die junge Jägerin und Köchin räumt gleich mit zwei Vorurteilen auf: Erstens, dass es Wild nur im Herbst und im Winter zur Weihnachtszeit gibt. Frisches Wildbret gibt es fast das ganze Jahr über – und zwar regional. Das zweite Vorurteil: dass die Zubereitung schwierig sei. „Wildfleisch ist genauso vielseitig wie anderes Fleisch“, sagt Alena Steinbach. Braten, Kurzgebratenes, Hackfleisch für Fleischpflanzerl oder Nudelsoße à la Bolognese, Steaks, Wilddöner, Rehcarpaccio, Grillspieße und Bratwürste – alles geht. Letztere gibt's fertig zu kaufen beim Metzger, wo die Autorin ausgeht. Mit einem Fleischwolf, Tülle und Darm vom Metzger kann man Würste aber auch ganz einfach selbst herstellen. Wildfleisch muss überhaupt nicht eingelegt oder sonst wie vorbehandelt werden. Etwa in Buttermilch. So wie man es früher tat, um einen vermeintlich strengen Geschmack zu überdecken.

Wild kochen. Alena Steinbach: Grafe und Unzer Verlag, 192 Seiten, 24,99 Euro.



WILDBRET

Wo es Wild zu kaufen gibt

Als Wildbret bezeichnet man Fleisch von frei lebenden Tieren, die dem Jagdrecht unterliegen, also Wild. Wildbret aus Bayern steht als regionales Produkt für kurze Transportwege, optimale Frische und höchste Qualität.

Wildfleisch gibt es entweder direkt beim Jäger, im Wildhandel oder in einer gut sortierten Metzgerei. Der bayerische Jagdverband listet auf seiner Homepage Jäger aus der Region auf, die Wildbret verkaufen.

Jeder Jäger, der Wildbret selbst vermarktet, hat sich den strengen EU-Regeln zu unterwerfen und gewährleistet dadurch besten Verbraucherschutz.