

Ingmar Jaschok-Hops | Vincent Fricke | Sebastian Junge
Fotos von Vivi D'Angelo



KÜCHENHANDBUCH



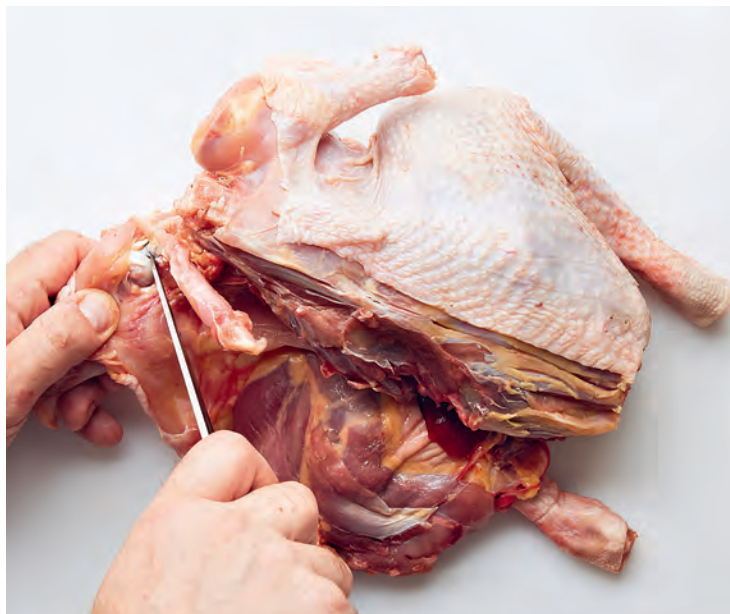
Ingmar Jaschok-Hops | Vincent Fricke | Sebastian Junge
Fotos von Vivi D'Angelo

KÜCHENHANDBUCH



Raffinierte Rezepte, Warenkunde und Anleitungen

INHALT



- 5 Vorwort des Autors
- 7 Vorwort von Antje de Vries

9 WARENKUNDE

- 11 Nose to Tail
- 13 Rund um den Einkauf
 - 13 Discounter, Supermarkt oder Direktvermarkter
 - 13 Fleischerei, SB-Regal oder Bedientheke
 - 14 Wo kommt das Fleisch her?
 - 15 Im Dschungel der Verkehrsbezeichnungen
- 19 Warum intuitives Kochen
Verschwendung vermeiden kann
- 21 Hygiene in der Küche
 - 21 Bakterien – die größten Gefahren
 - 21 Mit rohem Hühnerfleisch umgehen

23 KÜCHENPRAXIS

- 25 Die Werkzeuge
 - 25 Messer
 - 27 Weitere Küchenhelfer
- 29 Ein Huhn zerlegen
 - 30 Den Arbeitsplatz vorbereiten
 - 30 Das erste selbst zerlegte Tier: So geht's
- 61 Fleisch verpacken und lagern
 - 61 Gut verpackt ist halb gelagert
 - 62 Kühlen, Reifen, Einfrieren oder Einkochen
- 65 Gartechniken
 - 66 Simmern, Dünsten, Schmoren und Co.
 - 67 Grillen, Räuchern und Smoken
- 69 Garpunkte von Hühnerfleisch
 - 70 Hühnerbrust
 - 70 Hähnchenschenkel und -flügel
 - 71 Brathähnchen
- 73 Nach der Zubereitung
 - 73 Das Fleisch ruhen lassen
 - 74 Tranchieren und präsentieren



77 REZEPTE

- 79 Auftakt mit Huhn
- 79 Suppen
- 87 Vorspeisen
- 112 Kleine Gerichte
- 119 Feierabendküche mit Huhn**
- 119 Schnelle Gerichte
- 143 Kalte Happen
- 155 Hauptgerichte mit Huhn**
- 155 Gekocht & gedämpft
- 163 Konfiert
- 169 Geschmort
- 181 Aus dem Backofen
- 193 Gebraten & frittiert
- 201 Huhn vom Grill**
- 217 Yakitori

221 REPORTAGEN & GEDANKEN

- 221 Ohne Schlachten kein Fleisch
- 222 Heide Geflügel: Christine Bremer
- 226 Odefey & Töchter: Lars Odefey
- 230 Die Bauchhöfe:
Carsten Bauck und Michael Voß
- 234 Warum finden fast 97% der
Hühnerhaltung keinen Einzug
in unsere Reportagen?

236 SERVICE

- 236 Über die Autoren
- 236 Dank
- 237 Webtipps & hilfreiche Blogs
- 237 Weiterführende Literatur & Buchtipps
- 238 Sachregister & Rezeptregister

→ Bonusmaterial unter
www.ulmer.de/kuechenhandbuch-huhn





VORWORT DES AUTORS

Warum eigentlich schreibt man heutzutage noch ein Fleisch-Kochbuch?

Und warum dann auch noch ausgerechnet zum Thema Huhn – von allem, was auf der Erde kriecht und fliecht, das kulinarisch uninteressanteste Tier? Auf den ersten Blick!

Doch gerade das Huhn ist wichtig und interessant. Um Fleisch auch in Zukunft noch guten Gewissens essen zu können, braucht es einen neuen Umgang damit. „Weniger, aber dafür besseres Fleisch“ krähen die Hähne von jedem Misthaufen. Wie wir das aber in die Praxis umsetzen sollen, wissen die wenigsten.

Zwischen billigem Fleisch von teuren Grills und Fleischersatzprodukten mit ellenlangen Zutatenlisten bleibt das auf der Strecke, was wirklich für eine Veränderung sorgen könnte: die Freude am Produkt und echte Wertschätzung für jeden Bissen, das Tier dahinter, die Tierhaltung und die Menschen, die sich dem Thema mit Herzblut widmen.

Vor diesem Hintergrund wiederum ist das Thema Huhn perfekt – unterschätzt wie es ist, industrialisiert wie es ist und billig wie es ist.

Warum Huhn?

Hühnerfleisch ist weltweit das beliebteste Fleisch überhaupt: von keiner Kultur mit einem Tabu belegt, unter praktisch allen Bedingungen in großem Stil und günstig zu produzieren und auf viele Arten leicht zuzubereiten. Auch in Deutschland und Europa, wo traditionell Schwein und Rind die Spitzenplätze einnehmen und wo der Fleischverzehr seit Jahren sinkt, wächst der Konsum von Geflügelfleisch und -produkten stetig und hat sich bereits am Rindfleisch vorbeigeschoben.

Warum also trotzdem – oder gerade deswegen – der Wunsch, dem Huhn seine kulinarische Würde wiederzugeben?

Hier meine Antworten:

„Wir wissen zu wenig über Huhn oder wie es zubereitet werden kann (oder beides).“

Wir essen Huhn nur selten aus echter Lust am Huhn. Ja, sicher lieben wir die Haut eines Brathähnchens seit unserer Kindheit, Omas Hühnerfrikassee ist ebenfalls eine unserer liebsten Erinnerungen und viele von uns haben sich beim ersten Besuch von amerikanischen Fastfood-Restaurants am riesigen Eimer mit Hähnchenteilen versucht.

Wie viel davon ist aber tatsächlich „Huhn“ und wie viel Gewürz, Marinade, der Preis oder ein angenommener Gesundheitsaspekt? Rechtfertigt die sensorische Austauschbarkeit des Rohstoffs Huhn, dass dafür Tiere unter Bedingungen leben und sterben, die regelmäßig die Gemüter erhitzen? Mit dem Teil der Geflügelwirtschaft, der für fast 97 % der Hühnerfleischproduktion verantwortlich zeichnet, ins Gespräch zu kommen, war eine echte Herausforderung. Kein Wunder also, dass erst wenige Menschen in einen Stall geschaut haben. Und dafür, dass Huhn das Fleisch ist, auf das sich alle einigen können, herrscht auch in der Küche überraschend viel Unsicherheit und Unwissen.

„Qualitativ hochwertiges Huhn aus regionaler Aufzucht ist schwer zu bekommen und teuer.“

Anders als bei Rindfleisch oder Fisch, wo es bereits seit einigen Jahren immer wieder Bewegung in Richtung alternative Haltung und hochwertige Veredelungs- und Verarbeitungsformen gibt, ist die Szene, die bei Huhn auf Qualität setzt, sehr klein und zugegebenermaßen auch sehr elitär. Tatsächlich – und es ist eines der Ziele dieses Buches, das bekannt zu machen – gibt es viel mehr „gutes“ Hühnerfleisch, als uns bewusst ist. Das allerdings zu finden, zu erkennen und dann auch richtig zuzubereiten ist eine Herausforderung, der wir uns hier stellen wollen. In diesem

Punkt sind die Verbraucher:innen auch nicht auf die Vermarktungsstrukturen angewiesen, die aktuell „gutes Huhn“ für sich beanspruchen. So kann jeder und jede Geld sparen, ohne die erzeugenden Betriebe um ihren Lohn zu bringen.

„Huhn ist nicht lange haltbar.“

Geflügel gilt als riskant. Absurd, dass Huhn trotzdem omnipräsent ist. Huhn hat viel Eiweiß, wenig Fett und viel Oberfläche, die bei der Schlachtung mit Wasser in Kontakt gekommen ist. Diese Faktoren begünstigen einen schnellen Verderb. Dazu kommen die vielen Hygieneskandale, die sich ins Gedächtnis eingebrannt haben.

Deshalb betrachten und berühren wir Hühnerfleisch oft mit leichter Panik. Im Zweifel werfen wir es auch eher mal weg oder lassen es ein paar Minuten länger in der Pfanne. All diese Themen beeinträchtigen den Genuss und sind deshalb auch Thema in diesem Buch.

„Wir wissen gar nicht unbedingt, wie gutes Huhn schmeckt.“

Ziel dieses Buchs ist es nicht, mehr Huhn zu essen. Ziel dieses Buches ist es vielmehr, den häufig bemühten Satz „Weniger Fleisch, dafür aber gutes!“ mit Leben zu füllen und das Handwerkszeug dafür zur Verfügung zu stellen.

Denn nur wenn wir wissen, was „gutes“ Hühnerfleisch ist und wie wir das Beste daraus machen, sodass Bissen für Bissen zum Genuss wird, können wir es wirklich wertschätzen und damit auch die Menschen dahinter – ideell wie finanziell.



VORWORT VON ANTJE DE VRIES

Das Huhn spielt in Hunderten Millionen Haushalten dieser Welt eine wichtige Rolle als Ernährer, Aufpicker und Verwerter von Küchenabfällen sowie als täglicher Begleiter.

Die traditionellen Küchen weltweit zeigen uns, wie wir uns im Einklang mit der Natur und mit der Nutzung regionaler Lebensmittel nachhaltig und schmackhaft ernähren könnten. So sind in den letzten Jahrtausenden auf der ganzen Welt Gerichte entstanden, die jedes Teil der Tiere nutzen – nose to tail. Unser „modernes“, industrialisiertes Food-System jedoch ist geprägt von der Ausbeutung der Natur, Massenproduktion, Tierquälerei und sozialem Ungleichgewicht.

Verbinden wir das traditionelle Ernährungskulturgut mit dem globalen Wissen über nachhaltige, ökologische Landwirtschaft, einer neudefinierten Ethik der Produktion von Lebensmitteln, der Fokussierung auf das Tierwohl und der Kreativität aller Köch:innen, können wir eine Richtungsänderung im Ernährungsdilemma unserer Zeit einläuten.

Gleichzeitig wird eine Wende nur gelingen, wenn wir Pflanzen in den Mittelpunkt unserer Ernährung stellen, den Konsum tierischer Lebensmittel drastisch reduzieren und auch die Fütterung der Nutztiere pflanzlich gestalten. Hierbei sind besonders wir, die wir aufgrund unseres Wohlstands täglich frei unsere Ernährungsentscheidungen treffen können, in der Verantwortung. Gemeinsam können wir eine Zukunft gestalten, in der wir Tieren mit höchstmöglicher Wertschätzung und Respekt begegnen und die Ressourcen unserer Natur nachhaltig nutzen, so wie es in diesem Buch und den porträtierten Betrieben gezeigt wird. Dieses Buch beschreibt präzise, fachkundig, inspirierend und in beeindruckenden Bildern, wie wir mit dem Huhn umgehen sollten: respektvoll, wertschätzend und ganzheitlich.

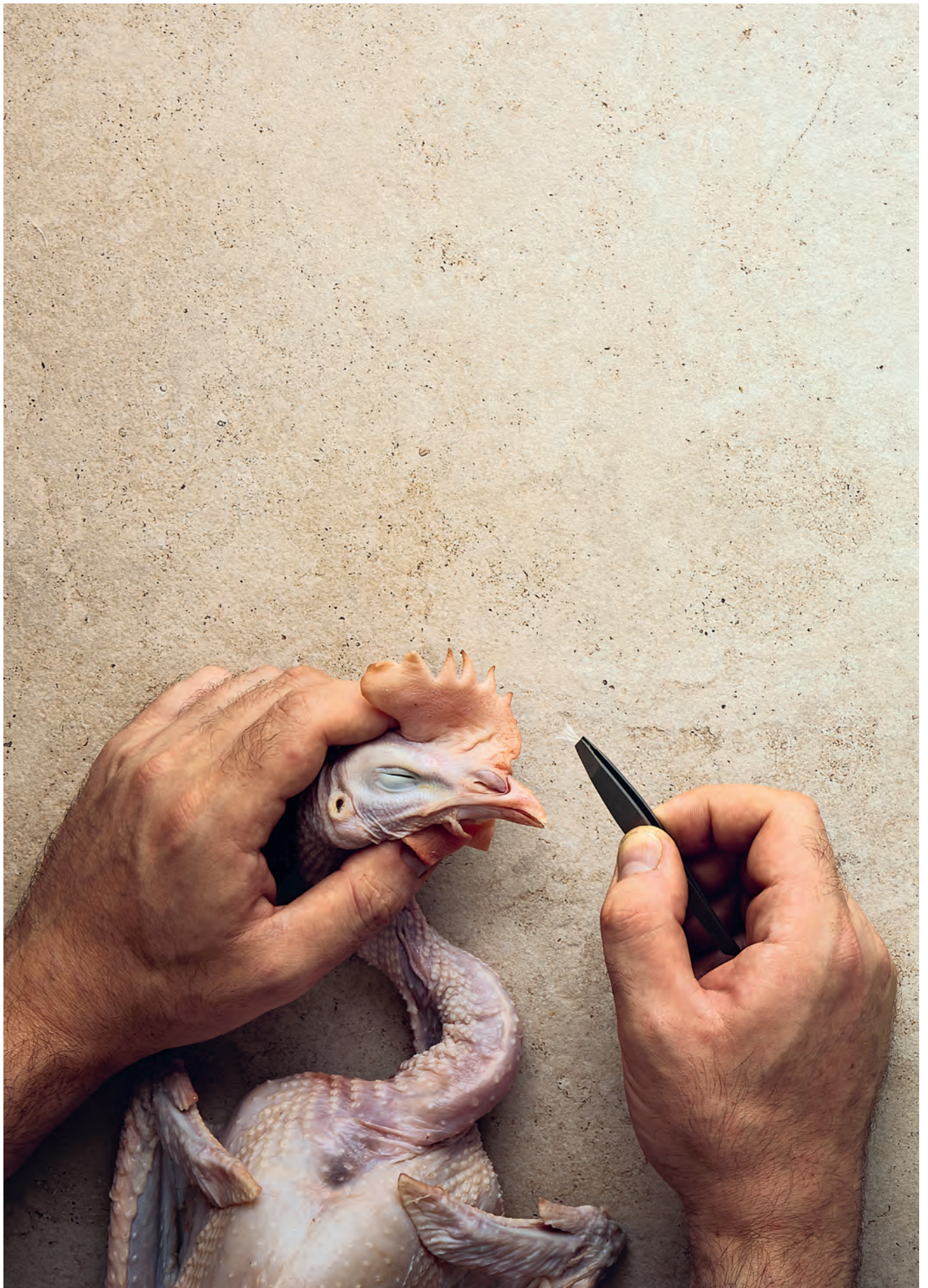
Antje de Vries
Köchin und Ernährungsökonomin





WARENKUNDE





NOSE TO TAIL

Der Begriff „Nose to Tail“ – auf Deutsch etwas technischer „Ganztierverwertung“ genannt – begegnet uns häufig, wenn wir uns mit dem Thema Fleisch auseinandersetzen. Es ist ein gleichermaßen neues wie altes Konzept, das nach den Wirtschaftswunderjahren etwas aus dem Blickfeld gerückt ist.

Dahinter steht die Idee, dass alles vom Tier verwertet wird, nicht nur die Edelteile. Doch wer Hühnerfleisch verkauft, weiß, dass die Hähnchenbrust immer schneller vergriffen ist als Schenkel oder Flügel. Noch weniger gefragte Teile – wie Nacken, Rücken und Füße – werden von der Industrie in großem Stil in andere Regionen der Welt verschifft oder landen in kleineren Strukturen häufig in der Abfalltonne.

An vielen Punkten wird Nose to Tail mit dem Verzehr seltsamer Teilstücke gleichgesetzt, was gleichermaßen Aufmerksamkeit und Grusel erregt. Das Konzept darauf zu reduzieren, ist aber zu kurz gegriffen. Tatsächlich spielt sich der größte Teil der Ganztierverwertung in Brühen, Schmorgerichten oder dem sogenannten Verarbeitungsfleisch ab. Jenen Teilen der Tiere also, die nicht als Ganzes auf dem Teller landen, sondern beispielsweise in Form von Hackfleisch oder Wurstbrät.

Für viele Menschen aus der Nose-to-Tail-Bewegung ist die Beschäftigung mit solchen unbeliebten Teilstücken aber ein zentraler Aspekt. Und es erweitert den Horizont – kulinarisch wie menschlich. Gleichzeitig birgt es aber auch das Risiko, dass sich Menschen nach einem kurzen Blick auf den Teller gleich wieder von dieser Philosophie abwenden. Deswegen gilt: verwertet ist verwertet. Wenn Sie sich in einem ersten Schritt nicht damit wohlfühlen, Hühnerfüße abzuknabbern, gegrillte Herzen oder Knieknorpel zu essen, ist das

okay. Die Verwertung in einer Brühe oder als Burgerhack ist als absolut gleichwertig anzusehen. Dass auch das häufig schon ein ordentlicher Schritt aus der Komfortzone ist, können wir alle nachvollziehen.

Während der Wirtschaftswunderjahre sind die sogenannten Second-Cuts von unseren Tellern verschwunden und eine Generation ohne Hühnerfußsuppe reichte, um das Wissen rundherum zu verlieren. Im Gespräch mit älteren Menschen tauchen solche Gerichte bei Nachfrage jedoch häufig wieder auf. Viel zu nahrhaft und wertvoll waren die kollagenreichen Füße, als dass sie früher im Abfall gelandet wären.

In diesem Buch haben wir der Ganztierverwertung kein eigenes Kapitel gewidmet. Wir lassen sie ganz selbstverständlich in die Rezepte mit einfließen und widmen uns bekannten wie unbekannteren Teilstücken gleichermaßen. Die Beschäftigung mit dem ganzen Huhn ist der perfekte Einstieg in Nose to Tail. Die unbekannteren Teilstücke vom Huhn sind im Vergleich zu den meisten anderen Tierarten sehr klein, und ungewöhnlichere Geschmäcker und Texturen sind vergleichsweise zurückhaltend. Aber nichts von dem, was wir in diesem Buch präsentieren, ist „eklig“ oder auch nur annähernd grenzwertig. Vielmehr kann es sehr bereichernd sein, die Hürden im Kopf zu überwinden und sich auf Neues einzulassen.



RUND UM DEN EINKAUF

Während wir uns im Alltag bei Mode und Technik ausgiebig informieren, was wir für unser Geld bekommen, werden Lebensmittel meist nebenbei auf dem Weg zwischen Arbeit und Feierabend besorgt. Häufig stellt sich die Frage nach dem „Wo“ gar nicht wirklich.

Wir haben meist unsere zwei oder drei Stammgeschäfte für Lebensmittel und werden davon – realistisch gesehen – auch für den Kauf von Hähnchen nicht abweichen. Deswegen einmal ein kleiner Überblick über die wichtigsten Einkaufsstätten und ihre Auswahl an Hähnchenfleisch.

Discounter, Supermarkt oder Direktvermarkter

Lebensmitteldiscounter bieten oft eine begrenzte Auswahl an Produkten zu günstigen Preisen. Allerdings findet man inzwischen häufig die größte Auswahl an frischem Fleisch und Gemüse, inklusive Bioprodukten, bei Lebensmitteldiscountern.

Klassische Supermärkte bieten bei haltbaren Lebensmitteln meist eine breite Auswahl verschiedener Marken und Varianten. Schauen wir aber nach Frischfleisch, haben sie meist wenig Auswahl, besonders wenn nach regionalen Produkten oder Ware in Bioqualität gesucht wird. Die Verfügbarkeit hängt häufig von der jeweiligen Filiale, dem Standort und der Filialleitung ab. Anders als bei Discountern kann aber häufig auf Kundenwünsche reagiert werden.

Bioläden haben oft eine begrenzte Auswahl an frischem Fleisch, da Biokunden tendenziell weniger Fleisch nachfragen. Es gibt jedoch meist tiefgekühlte Optionen und generell eine Offenheit für Bestellwünsche.

Direktvermarktungsbetriebe bieten ihre Produkte vor Ort oder auf Märkten an. Immer mehr von ihnen

bieten inzwischen auch den Versand von Fleisch an, was eine gute Möglichkeit ist, kleinere Strukturen dort zu unterstützen, wo sie sich halten konnten. Im Vergleich zu Abholfahrten aufs Land lohnt sich der Paketversand meist bereits nach wenigen Kilometern.

Fleischerei, SB-Regal oder Bedientheke

In den großen Strukturen der Lebensmittelindustrie fließen in Fleischtheken und SB-Regale dieselben Warenströme. Auch selbstständige Fleischereien haben nur noch selten eigene Schlachthäuser und kaufen stattdessen Rohwaren von Großhändlern, die wiederum ebenfalls ihre Waren aus den großen Strukturen beziehen.

Der Einkauf an der Fleischtheke oder im Fachgeschäft ist meist mit dem Gefühl verbunden, etwas Besseres gekauft zu haben oder sich besser informieren zu können. Auch wenn wir hier vielen tollen Fleischereien Unrecht tun, ist meist das Gegenteil der Fall.

Am Selbstbedienungsregal kann man Etiketten lesen und per Handy im Internet schauen, während an der Theke häufig unkonkret geantwortet oder der Fleischgroßhändler aus der Gegend als regionale Bezugsquelle dargestellt wird. Die Thekenmitarbeiter:innen sind jedoch zur Auskunft verpflichtet und haben konkrete Informationen zum Fleisch und seinem Weg in die Theke zur Hand. Hartnäckiges Nachfragen und das Beharren auf Informationen kann also auch an der Fleischtheke zu echten Antworten führen.

Wo kommt das Fleisch her?

Bei Produkten aus der Industrie sind die Herkunftsangaben oft sehr grob. Dies liegt nicht an absichtlicher Verwirrung, sondern an komplexen Abläufen, bei denen Warenströme aus verschiedenen Quellen zusammengeführt werden, um eine ständige Verfügbarkeit zu gewährleisten. Um Verpackungen nicht ständig anpassen zu müssen, sind die Angaben oft allgemein gehalten.

Pflichtangaben beinhalten lediglich das Herkunftsland, während zusätzliche Informationen wie Herkunftsregionen und Transportwege optional sind. Bei Rindern, Schafen und Schweinen wird die Herkunft in verschiedene Lebensphasen unterteilt, während bei Geflügel normalerweise „aufgezogen in“ und „geschlachtet in“ bzw. zusammengefasst

zu „Ursprung“ auf dem Etikett steht. Hier ist aber die Digitalisierung eine Chance, die einige Unternehmen bereits nutzen und über QR-Codes Internetseiten mit genaueren Angaben hinterlegen.

Deutschland vs. Ausland

Die konventionelle Landwirtschaft muss sich häufig scharfe Kritik anhören. Viele Kritikpunkte haben sicherlich ihre Berechtigung, allerdings gehört zum Gesamtbild auch, dass die Erzeuger- und Verarbeitungsbetriebe in Deutschland sehr viel schärferen Tierchutzstandards gegenüberstehen als die Mitbewerber in den meisten Ländern weltweit. Mit wenigen Ausnahmen sind die Anforderungen an Tierwohlstandards und vor allem auch die Arbeitsbedingungen für die Beschäftigten in den Betrieben in Deutschland mit am strengsten.



So agil wie dieses junge Weidehuhn der französischen JA-657-Genetik, das geschickt auf einem Kabel balanciert, sind die wenigsten mehrere Wochen alten Masthühner.

Was ist eigentlich „bio“?

Der Bioboom hat zu einem Wirrwarr von Labels geführt. Es ist wichtig, zwischen Siegeln und Handelsmarken zu unterscheiden. Wenn „bio“ draufsteht, entsprechen die Produkte den EU-Biostandards, die von der Erzeugung bis zum Verkauf streng kontrolliert werden. Diese Standards umfassen nicht nur die Tierhaltung, sondern auch den Ackerbau für die Fütterung und die Verarbeitung.

Es gibt EU-Mindeststandards für Biolebensmittel, die weltweit zu den am besten kontrollierten gehören. Diese Standards gelten auch für Bioprodukte außerhalb der EU. Daneben gibt es Bioverbände, die noch strengere Richtlinien vorgeben und die über die EU-Mindeststandards hinausgehen.

Obwohl es viele Verbände gibt, teilen sie eine gemeinsame Basis. Sie sind aus historischen Bewegungen entstanden und haben unterschiedliche Schwerpunkte. Trotz geringer Unterschiede untereinander garantieren sie alle schärfere Bedingungen als der EU-Mindeststandard. Die wichtigsten Bioverbände sind: Demeter, Bioland, Naturland, Bio Park, Bio Kreis, Gää, Ecoland, Ecovin und Verbund Ökohöfe.

Tierwohl-Kennzeichnungen

Seit 2019 bieten einige Supermarkt- und Discountketten SB-Produkte mit der Kennzeichnung „Initiative Tierwohl“ an. Diese private Initiative wird von großen Lebensmittelketten und Industrieverbänden getragen. Die Europäische Masthuhn-Initiative, unterstützt von über 30 Tierschutzorganisationen, fordert ebenfalls strengere Haltungsbedingungen für Masthühner, wie eine geringere Besatzdichte, natürliche Lichtverhältnisse und den Verzicht auf schnell wachsende Rassen.

Beide Initiativen zielen auf bessere Haltungsbedingungen ab, unterscheiden sich jedoch in ihren Anforderungen und Trägerschaften: Die „Initiative Tierwohl“ ist industrienah und weniger streng, während die Europäische Masthuhn-Initiative von Tierschutzorganisationen getragen wird und strengere Standards setzt. Beide ermöglichen bei intensiver Beschäftigung mit den Hintergründen eine informierte Kaufentscheidung, ersetzen aber kein staatliches Label.

Im Dschungel der Verkehrsbezeichnungen

Die vielen Verkehrsbezeichnungen, unter denen Hühnerfleisch vermarktet wird, schaffen meist mehr Verwirrung als Klarheit – ähnlich wie der Siegel- und Markendschungel im Biobereich. Wo genau liegt der Unterschied zwischen Begriffen, die gesetzlich definiert und entsprechend kontrolliert sind, und Beschreibungen, die keine Garantie beinhalten?

Hühnerfleisch unterscheidet sich je nach Zucht-richtung und Verwendung. Unterschieden wird zwischen Mast-, Lege- und Zweinutzungshühnern, was wir im weiteren Verlauf des Buches noch intensiver beleuchten werden. Die meisten Hühner, die wir essen, sind moderne Masthühner. Masthühner sind für die Fleischproduktion optimiert; es werden beide Geschlechter gemeinsam aufgezogen.

Stubenküken sind mit meist 400–450 g klein und haben zartes Fleisch. In der gehobenen Küche sind sie beliebt. Das offizielle Schlachalter darf 28 Tage nicht überschreiten, in der Praxis werden die Tiere meist mit 21 Tagen geschlachtet, da sie mit 28 Tagen das maximale Schlachtgewicht von 750 g bereits überschreiten würden.



Meine Meinung: Angebot ≠ Verantwortungsübernahme

Große Strukturen können Bio-Huhn deutlich günstiger anbieten als Höfe oder alteingesessene Bioläden; so ist es für die breite Bevölkerung zugänglich. Das ist eine wichtige Entwicklung, bietet den Höfen aber nur wenig Sicherheit, da es eine Marktreaktion und kein Einsatz für die „gute Sache“ ist. Sinkt die Nachfrage, bleiben die Höfe auf ihrer Ware sitzen. Wer es sich leisten kann, sollte also versuchen, die gewachsene Strukturen zu unterstützen, möglichst direkt zu beziehen und den Höfen so mehr Sicherheit zu geben.



Ein Suppenhuhn mit Kopf und Füßen findet man selten. Betriebe mit eigener Schlachtung können es aber auf Bestellung anbieten, sodass man alles für die Brühe nutzen kann.

Klassische Brathähnchen sind Jungmasthühner mit einem Gewicht von 750–1 200 g. Sie werden mit 29–35 Tagen geschlachtet.

Poularden erreichen 1 200–3 500 g ab der 5. Lebenswoche. Historisch gibt es Definitionen, in denen Poularden weibliche Tiere sind, die vor der Geschlechtsreife und mit mindestens 1 200 g Schlachtgewicht geschlachtet werden. Durch die moderne Züchtung und Haltung spielt das Geschlecht in der Regel keine Rolle mehr.

Kapaune sind kastrierte Hähne, die langsam auf ein hohes Gewicht gemästet werden. In Deutschland und Österreich ist die operative Kastration bei Hühnern seit 2005 verboten.

Neben den gängigen Bezeichnungen gibt es auch andere Begriffe, einige mit klaren Definitionen, andere weniger verbindlich oder absichtlich verwirrend. Viele Adjektive, die zur Beschreibung von Hühnerfleisch und -produkten verwendet werden, sind rechtlich nicht geschützt, was Anbietern Spielraum für die Verwendung solcher Begriffe ohne klare Standards gibt.

„Freilandhaltung von Hühnern“ ist gesetzlich definiert, aber selten, und macht abgesehen von Bioprodukten nur etwa 1,5 % des Hähnchenfleischmarktes aus. Dies liegt hauptsächlich an den höheren Kosten.

Maishähnchen bekommen durch eine intensive Maisfütterung eine gelbe Fleischfarbe, die als Qualitätsmerkmal angepriesen und in vielen Köpfen mit mehr Fett und dadurch mehr Geschmack gleichgesetzt wird – obwohl Geschmack und der Fettansatz stark von weiteren Faktoren abhängen.

Langsam wachsende Hühnerrassen, Extensivmasthühner oder extensive Linien haben eine geringere tägliche Gewichtszunahme und reduzieren dadurch die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems der Tiere. Sie sind in bestimmten Tierwohl-Initiativen vorgeschrieben.

Die Begriffe Weidehuhn, Bauerngockel oder Landgockel werden meist von kleineren Betrieben genutzt, um ihre tierfreundlichen Praktiken und kleinen Betriebsstrukturen zu betonen. Sie bieten oft hochwertige Produkte, obwohl die Begriffe selbst keine klaren Qualitätsstandards definieren.

Suppenhühner sind ehemalige Legehennen aus der Eierproduktion, die nach ihrer Legephase geschlachtet werden. Diese Hühner legen in der Regel 10–14 Monate Eier, bevor sie ausgedient haben. Legehennen setzen nicht viel Fleisch an, es ist aber fest und geschmackvoll und eignet sich besonders gut für Suppen, Brühen und geschmorte Gerichte. Suppenhühner aus reinen Legezuchtlinien wiegen normalerweise 1 000–1 200 g, während Suppenhühner aus Zweinutzungszucht oder aufgepöpelte Suppenhühner doppelt so viel wiegen können.

Bruderhähne, besonders aus der Zweinutzungszucht, liegen in der goldenen Mitte zwischen Suppen- und Masthuhn: Sie verbinden geschmackliche Attraktivität mit einer feinen Textur. Die meisten Bruderhähne werden im großen Stil zu Fertiggerichten und Babyahrung verarbeitet, da ihr Fleisch sich optisch, vom Brust-Keulen-Verhältnis und von den Kocheigenschaften her von dem der reinen Masthühner unterscheidet. Bruderhahnfleisch stellt ein Produkt für sich dar und der Umgang damit will gelernt sein. Aufgrund des höheren Bewegungsdrangs der Tiere verzeiht das Fleisch deutlich weniger als das reiner Mastlinien. Besonders beim Bruderhahnfleisch lohnt sich die Beschäftigung mit den richtigen Garpunkten.



Blumige Adjektive

Begriffe wie artgerecht, tiergerecht, bäuerlich, nachhaltig, regional und Tierwohl werden oft verwendet, um Produkte zu bewerben – ohne dass sie verbindlich definiert sind. Nicht alle Anbieter nutzen sie, um Kunden zu täuschen; einige möchten sich einfach von der industriellen Landwirtschaft abheben. Dennoch gilt: Klare und prägnante Produktbeschreibungen sind besser. Stellen Sie sicher, dass Sie mit den gegebenen Informationen die Bedingungen für die Tiere wirklich verstehen und umfassende Einblicke in ihr Leben erhalten haben.



WARUM INTUITIVES KOCHEN VERSCHWENDUNG VERMEIDEN KANN

Eines der Probleme, wenn wir Lebensmittel aus der Perspektive der Ressourcen betrachten, ist die Verschwendung. Besonders bei Fleisch ist Verschwendung verheerend. Denn Fleisch bedeutet, dass Nährstoffe durch ein Tier aufgenommen und umgebaut werden müssen und dabei ein Teil der enthaltenen Energie für Bewegung und Atmung aufgewendet wird. Besonders Hühner und Schweine fressen viel Getreide, ein großer Teil der verfütterten Energie könnte also eigentlich auch ohne den Umweg übers Tier vom Menschen genutzt werden. Auch deswegen müssen wir mit Fleisch besonders sorgsam umgehen

Die Globalisierung ermöglicht Unternehmen, Teile von Tieren außerhalb Europas zu vermarkten, für die bei uns keine Nachfrage herrscht. Das ist toll, da wir so immer „die erste Wahl“ haben. Andererseits ist es aber auch so, dass diese Teile andernorts die Märkte überschwemmen und lokale Versorgungsstrukturen zerstören.

Noch vor hundert Jahren war es selbstverständlich, ganze Tiere zu nutzen. Recherchieren wir alte Rezepte mit Huhn, tauchen darin fast nie spezifische Teilstücke auf, sondern immer das ganze Tier. Durch die Möglichkeit, nicht länger ganze Tiere verwerten zu müssen, sondern sich Einzelteile kaufen zu können, entwickelte sich in den letzten Jahrzehnten die selbstverständliche „Nose-to-tail-Küche“ zu einer „Teilstücke-Küche“. Dieser Wandel betraf aber nicht nur die Produkte, mit denen gekocht wird, sondern auch die grundsätzliche Herangehensweise. Das klassische Kochen vor Beginn der Industrialisierung war ein intuitives Kochen: schauen, was da ist, um daraus etwas zu zaubern. Auch diesbezüglich sind wirklich alte Kochbücher interessant. In ihnen findet man praktisch keine genauen Mengenangaben.

Das rein rezeptbasierte Kochen, wenn also genaue Angaben die Grundlage für Planung, Einkauf, Zubereitung und Ergebnis bilden, passt großartig in die aktuelle Zeit voll getrackter Kalorien und minuten- und grammgenauer Küchenhelfer. Das Entlanghangeln an Rezepten ist aber auch ein bisschen wie Auto fahren mit Navi: Wir verlieren das Beherrschen der Grundlagen. Das führt wiederum häufig dazu, dass Mengen, die nicht mehr in Rezepte passen, weggeschmissen werden, weil wir nichts mit ihnen anzufangen wissen.

Die Idee einer Renaissance des intuitiven Kochens hat die Vision, Rezepte als Inspiration zu sehen, nicht als unverrückbare Anleitung. Sie ermöglicht uns, auch aus Restmengen etwas Leckeres zu kochen, einzelne Zutaten auszutauschen, Abfall zu vermeiden oder auch einfach Geld zu sparen. Deswegen freuen wir uns über jede Leserin und jeden Leser, die oder der unsere Rezepte als Inspiration nimmt und dann vielleicht etwas Eigenes daraus macht. Ist eine Technik neu oder der Charakter einer Würzung unbekannt, ist es natürlich richtig, nach Rezept zu kochen, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Deswegen haben auch wir uns trotz unserer Freude am intuitiven Kochen für präzise Rezepte entschieden. Frei nach Picasso: Lernen Sie die Regeln und brechen Sie sie dann!

PS: Ob Kartoffeln geschält oder ungeschält gewogen werden oder für wie groß man persönlich eine „mittelgroße“ Zwiebel hält, sind doch Variablen, die unseren Gerichten unbemerkt immer eine individuelle Note geben. Selbst wenn wir von uns sagen, nur nach Rezept kochen zu können, oder uns nur damit sicher fühlen.



HYGIENE IN DER KÜCHE

Lebensmittelhygiene ist ein zentrales Thema bei der Küchenarbeit. Aber besonders bei Geflügel herrscht dabei große Unsicherheit. Ein kurzer, aber genauer Blick hilft, das Risiko besser einzuschätzen und den Umgang mit Huhn in der Küche richtig zu gestalten.

Bei Geflügel und Fisch ist das Thema Salmonellen in den Köpfen sehr viel präsenter als bei anderen gefährdeten Lebensmitteln wie Salat, Eiern, Eis oder auch rotem Fleisch. Salmonellen und Campylobacter sind Bakteriengattungen, die auf der Oberfläche von Lebensmitteln vorkommen können. Geringe Mengen steckt der Körper meist unbemerkt weg, bei einer Ansteckung jedoch sorgen die Bakterien häufig für kurzfristige Magen-Darm-Beschwerden. Besonders für Menschen aus Risikogruppen kann eine Infektion aber über Folgekrankheiten eine ernsthafte Gefahr für Leib und Leben darstellen. In Deutschland ist die Gefahr für eine Infektionen durch Lebensmittel in den letzten Jahrzehnten drastisch gesunken. Gründe dafür sind vor allem immer bessere Kühlketten und entsprechende Maßnahmen in der Tierhaltung und Futtermittelbereitstellung.

Eine Kontamination kann an jedem Punkt der Wertschöpfungskette erfolgen. Mangelnde Hygiene, ungenügende Zwischendesinfektion und viele zusammenlaufende Warenströme und damit mögliche Keimquellen sind dabei die großen Risikofaktoren.

Bakterien – die größten Gefahren

Bakterien in Geflügel sind wasserbürtig und können durch Flüssigkeiten, Tropfen und das Berühren mit kontaminierten Händen übertragen werden. Die Bakterien befinden sich hauptsächlich auf Lebensmitteloberflächen, in Tauwasser und ausgetretenem rohen Fleischsaft. Riskant sind alle Oberflächen – sowohl als Quelle als auch für weitere Übertragungen. Dazu ge-

hören Verpackungen, Arbeitsflächen, aber auch Hände und Waschlappen und besonders Lebensmittel, die vor dem Verzehr nicht erhitzt werden wie Salate (besonders gewaschene und vorverarbeitete).

Minustemperaturen töten Bakterien nicht ab, Temperaturen ab 55 °C dagegen schon. Je höher die Temperatur, desto schneller ist das Lebensmittel sicher. Eine – auch nur kurzfristig – erreichte Temperatur von 70 °C gilt als sichere Schwelle. Campylobacter können auf Lebensmitteln lange überleben, vermehren sich dort aber nicht. Salmonellen dagegen können sich bei Temperaturen zwischen 6 und 47 °C vermehren, weswegen auf eine gute Kühlung geachtet werden muss.

Mit rohem Hühnerfleisch umgehen

Der Umgang mit rohem Huhn erfordert Planung. Gegenstände, die mit Fleisch oder fleischaftbenetzten Händen in Kontakt kommen, sollten klar definiert und vorbereitet sein, ebenso der Weg des Fleisches von der Verpackung bis zur Zubereitung. Hände sollten regelmäßig gewaschen werden, ohne den Wasserhahn mit kontaminierten Händen zu berühren. Kreuzkontamination sollte vermieden werden, indem rohe Lebensmittel nicht mit bereits gekochten oder verzehrfertigen Speisen in Berührung kommen. Messer, Arbeitsflächen und Schneidbretter müssen vor der Verarbeitung von anderen Lebensmitteln gründlich gereinigt werden. Eine thermische Desinfektion in der Spülmaschine bei 70 °C oder höher tötet Bakterien ab. Alternativ kann kochendes Wasser verwendet werden, um Schneidbretter und Messer zu desinfizieren.



KÜCHENPRAXIS

