

VOLL FETT!



Früher wertvoll und rar, haben tierische Fette heute einen eher zweifelhaften Ruf. Zu Unrecht, wie man mittlerweile weiss. Höchste Zeit also, diesem natürlichen Geschmacksträger das verdiente Kränzchen zu winden. «Messer & Gabel» wagt den Blick in diverse Fettnäpfchen und zeigt, wie bereichernd tierisches Fett in unseren Küchen und auf unseren Tellern ist.

Bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts war tierisches Fett äusserst kostbar und nur einer kleinen Bevölkerungsschicht vorbehalten. Butter war für den Eigenkonsum zu teuer und ein Schwein konnte lange nur etwa alle zwei bis drei Jahre geschlachtet werden. In den letzten 70 Jahren sind tierische Fette als Gesundheitsrisiko und Dickmacher in Verruf geraten. Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass diese Fette gesundheitlich unproblematisch sind und durchaus ihren Platz in einer ausgewogenen Ernährung haben. Doch die Abneigung gegen Schweinefett und Co. sitzt noch immer tief. Es gibt jedoch Tendenzen – zum Beispiel die Rückbesinnung auf Grossmutterns Küche oder die «Nose to Tail»-Bewegung –, die auf einen neuerlichen Imagewandel bei tierischem Fett hindeuten.

Unverzichtbarer Küchenhelfer

Ohne Fett läuft in unseren Küchen nichts. Röstaromen zum Beispiel sind ohne Fett als Hitzeleiter und Antikleihilfe nicht denkbar. Das Gargut würde vorzeitig verbrennen, am Pfannenboden kleben und vertrocknen. Und auch im Gaumen wäre alles nur halb so lustig ohne Fett.

Geschmackssache

Fett löst und bindet Aromamoleküle. Erst so können wir diese intensiver oder überhaupt wahrnehmen. Bei der Verwendung von weissem Trüffel zum Beispiel spielt Fett eine entscheidende Rolle – sowohl bei der Freisetzung als auch als Träger des Trüffelgeschmacks. Die Fähigkeit von Fett, Aromen zu speichern, ist übrigens auch verantwortlich für den Eigengeschmack von Fleisch. Im Fett lagern sich aromatische Verbindungen aus Futterpflanzen und chemischen Prozessen im Verdauungstrakt ein. Sie tragen dazu bei, dass Rindfleisch nach «Kuh» schmeckt oder Lammfleisch nach «Schaf». Ähnlich verhält es sich mit dem Geschmack von Butter. So sollte man aus einer Butter zum Beispiel die Jahreszeiten herauschmecken. Denn es gibt eine direkte Verbindung zwischen dem, was eine Kuh frisst, und dem Geschmack der Butter. Das kann man heute aber nur noch selten nachvollziehen. Handelsübliche Butter ist ein standardisiertes Gemisch aus Sommer- und Wintermilch und schmeckt konstant gleich.

Fett bewahre!

Da reines Fett kaum verdirbt, kann es auch zum Konservieren verwendet werden. Ein Confit ist das klassische Beispiel für diese Konservierungstechnik. Dabei wird Fleisch geschmort, zerzupft und mit ausgelassenem Fett in ein Gefäss eingelegt. Das Ganze wird dann mit einer Fettschicht versiegelt. So ist das Fleisch luftdicht konserviert und bis zu einem Jahr haltbar.

BLICK INS FETTNÄPFCHEN

Fett ist nicht gleich Fett. Man unterscheidet grob zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten. Schlachtfette von Schwein und Geflügel – und auch geklärte Butter – bezeichnet man als Schmalz. Talg ist die Bezeichnung für das Schlachtfett von Wiederkäuern. In unseren Breitengraden eher unbekannt ist Tran, ein Öl, das aus dem Fettgewebe von Meeressäugern und Fettfischen gewonnen wird.

» Schweineschmalz selber machen. Hier geht's zu unserer Anleitung: messer-und-gabel.ch/1710

BUTTERSCHMALZ

Wissenswert: Butterschmalz kennen wir in der Schweiz als Bratbutter oder geklärte Butter. Butter an sich ist kein reines Fett. Sie enthält neben Milchfett auch Wasseranteile und Feststoffe wie Milcheiweiss und Milchzucker. Reinigt man die Butter von diesen Feststoffen (= Klären), kann das übrig gebliebene Butter-Reinfett wesentlich höher erhitzt werden als normale Butter.
Küchentipp: Geklärte Butter ist laktosefrei. Sie kann ohne Weiteres als Buttersersatz beim Backen eingesetzt werden.

SCHWEINESCHMALZ

Wissenswert: Das Schwein ist der vielseitigste Fettlieferant. Vor allem Rückenspeck, Bauch- und Nierenfett (zusammen auch Flomen) verarbeitet man zu Schmalz. Schweineschmalz gibt's im Gastrogrosshandel und auf Bestellung bei jedem Metzger. Man kann es aber auch selber herstellen. Das ist zwar aufwendiger, jedoch kann man sich das Fett selber aussuchen. Fett von alten – und darum auch fetteren – Schweinerassen ist dabei ergiebiger und spannender im Aroma.
Küchentipp: Schweineschmalz eignet sich sehr gut zum Backen, besonders von süssen Mürbegebäcken.

GEFLÜGELSCHMALZ

Wissenswert: Nebst Schweineschmalz spielt in Osteuropa und in Frankreich auch das Schmalz von Gänsen eine wichtige Rolle. Besonders in der jüdischen Küche sind Enten- und Gänseschmalz wichtiger Ersatz für Schweinefett und Butter.
Küchentipp: Gänseschmalz ist bei Raumtemperatur fast flüssig, gleichzeitig aber hoch erhitzbar. Geschmacklich ist es ausserordentlich mild. Unser Favorit: in Gänseschmalz sautierte Pilze!

RINDERTALG

Wissenswert: Rindertalg hat eine grosse wirtschaftliche Bedeutung, die jedoch nichts mit seiner Verwendung in der Küche zu tun hat. Die grösste Abnehmerin von Rindertalg ist die Kosmetikindustrie. In der Küche ist Rindertalg vor allem als Bratfett im Einsatz.
Küchentipp: Rindertalg hat einen kräftigen Eigengeschmack, der in Kombination mit rauchigen BBQ-Gerichten besonders schön zur Geltung kommt.

LAMM-, HAMMEL- UND SCHAFSTALG

Wissenswert: In der mitteleuropäischen Küche hat Lamm-, Hammel- oder Schaffett kaum Bedeutung. Wahrscheinlich auch aufgrund des typischen «Lammgeschmacks».
Küchentipp: Auf der Suche nach Lamm-, Schaf- und Hammelfett lohnt sich der Besuch einer türkischen Metzgerei.

