



beef.ch - News Spätsommer 2022



(Illustration: Angela Oberhänsli-Manser, www.angelas-art.ch)

Lea und Ben besuchen Bonnie – besuchst du uns an der FOOD ZÜRICH?

Bald ist die FOOD ZÜRICH und am Stand von Mutterkuh Schweiz gibt es ein neues Kinderbüchlein von Lea und Ben! In der Rubrik «Herumgekalbere» darfst du übrigens einen ersten Blick hineinwerfen. Komm doch an die FOOD ZÜRICH und hol dir das Büchlein! Natürlich kannst du dort auch sonst noch viel erleben. Was zum Beispiel erfährst du unter anderem in der Rubrik «Rund um die beef.ch».

Durì Campell wird an der FOOD ZÜRICH auch dabei sein. Warum er so gerne Special Cuts auf seinem Big Green Egg zubereitet, verrät er dir im Beefgeflüster. Du weisst nicht, was Special Cuts sind? Dann findest du Antworten in der Rubrik «Beefwissen». Passend dazu präsentieren wir ein Grillrezept für Flank Steak. Und wenn du Argumente brauchst, warum Fleisch essen gut und gesund ist, dann lies den Artikel in der Rubrik «Wiedergekaut».

In diesem Sinn: Geniess es!

Rundum die beef.ch

beef.ch a part of FOOD ZÜRICH vom 8.-18. September 2022

Die Themen Ernährung, Tierwohl und Lebensmittelproduktion sind in den vergangenen Jahren in den Fokus der breiten Bevölkerung gerückt. «Food und Drinks» sind regelrechte Lifestyle-Themen. Man ernährt sich bewusst, setzt auf nachhaltige Produkte aus der Region und möchte erfahren, wo das Fleisch auf dem Speiseteller herkommt. Die FOOD ZÜRICH greift ebendiese Schwerpunkte auf und bietet für das interessierte Publikum eine spannende Kombination aus Messe, Markt, Informationsmöglichkeiten und Degustationsangeboten.

Während der 10 Tage verwandelt sich die Stadt Zürich in ein einzigartiges, interaktives Messegelände: Cocktails können gemixt, spezielle Kreationen degustiert und neue Fähigkeiten (Foodwaste verhindern, Käse herstellen und vieles mehr) erlernt werden. Ein Publikumsmagnet ist mit Bestimmtheit das Festivalzentrum an der Europaallee, wo verschiedene Workshops und der Slow Food Market stattfinden und wo – ganz wichtig – Mutterkuh Schweiz zum ersten Mal mit einem Stand anzutreffen ist.



beef.ch wird für einmal mittendrin sein in der Stadt, im Getümmel, an der FOOD ZÜRICH und freut sich auf spannende Begegnungen. (Foto: FOOD ZÜRICH)

Mittendrin, nicht nur dabei

Durch den sehr zentralen Standort direkt am Hauptbahnhof Zürich (Ausgang Sihlpost) erhoffen wir uns eine Vielzahl spannender Begegnungen und die Möglichkeit, unsere Botschaften einem bunt gemischten Publikum zu präsentieren. Wir freuen uns auf den Austausch, interessierte Fragen und das Kennenlernen von neuen Blickwinkeln.

Für diese besondere beef.ch verzichten wir auf Tiere vor Ort. Das Augenmerk legen wir in Zürich klar auf unser grossartiges Endprodukt: Fleisch aus Mutterkuhhaltung. Was zeichnet diese Art von Fleisch aus? Was macht die Mutterkuhhaltung einzigartig? Wie bereite ich ein besonderes Stück Rindfleisch zu? Wo kann ich es kaufen? Natürlich wäre es falsch, nur über das Produkt zu sprechen, wo man es doch so ideal auch probieren kann.



An der FOOD ZÜRICH können Special Cuts vom Natura-Beef degustiert und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Big Green Eggs erlebt werden. (Foto: Big Green Egg HEAD)

Kulinarischer Hochgenuss

Unsere beiden Stand-Partner – Big Green Egg HEAD (Grill) und dolce far niente event-catering – ermöglichen unseren Gästen eine kulinarische (Neu-)Entdeckung. Angeboten werden zwei Take-Away Menüs mit Natura-Beef «Second Cut» Stücken. Wir freuen uns, unsere Gäste «gluschtig» machen zu können und sind gespannt auf zahlreiche spannende Begegnungen. Bis bald in Zürich!



A part of
FOOD ZÜRICH

- Donnerstag, 08., bis Samstag, 17. September 2022
- Öffnungszeiten Festivalzentrum und Stand Mutterkuh Schweiz: ab 11 Uhr
- Standort: Zürich Hauptbahnhof, Treppenaufgang «Sihlpost» / Europaallee

Weitere Informationen und Festivalprogramm unter
www.beef.ch/de/events/2022/food-zurich und
www.foodzurich.com/de/events#22593_2022-09-08

Beefgeflüster mit Durì Campell, Big Green Egg-Profi und Natura-Beef-Geniesser

«Wenn man Fleisch essen möchte, dann soll es tier- und umweltgerecht sein.»

Durì Campell, seit einigen Jahren ist Big Green Egg HEAD (www.biggreenegghead.ch) Partner von beef.ch. Wie kam es dazu?

Felix Hauri, einer eurer Mitarbeitenden, ist Big Green Egg-Fan. Als er gemerkt hat, dass wir die gleichen Ziele verfolgen, hat er uns als Partner angeworben. Mittlerweile haben wir schon mehrere Projekte zusammen verwirklicht.

Welches sind denn diese Ziele, die ihr mit beef.ch gemeinsam habt?

Wir kommen ursprünglich aus der SlowFood-Bewegung. Uns sind Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein sowie Genuss wichtig. Wenn man Fleisch essen möchte – was ich gerne tue – dann soll es tier- und umweltgerecht sein. Schweizer Natura-Beef aus Mutterkuhhaltung erfüllt diese Ansprüche, denn die Tiere kommen von hier und holen sich ihr Futter auf der Weide oder werden mit Heu vom eigenen Betrieb gefüttert. Das ist nachhaltig und artgerecht.



Durì Campell bereitet mit dem Big Green Egg leckere Spezialitäten zum Degustieren zu. Hier an der beef.ch in Wülflingen Winterthur. (Foto: Mutterkuh Schweiz)

Dann grilliert ihr auf den Big Green Eggs nur Natura-Beef?

Nein, natürlich nicht. Schliesslich gibt es ja nicht nur Rindfleisch. Und das Big Green Egg ist sehr vielseitig, man kann darin zwar Fleisch auf alle Arten grillieren, räuchern oder niedergaren, aber auch Gemüse und Kartoffeln lecker zubereiten, eine Paella kochen oder sogar eine Pizza backen. Es ist eigentlich eine komplette Küche für draussen.

Worauf achtet ihr, wenn ihr Fleisch einkauft für eure Kurse und Events?

Das Fleisch an unseren Kursen kommt zwingend aus der Schweiz aus möglichst nachhaltiger Produktion. Beim Rindfleisch ist das zum Beispiel Natura-Beef, beim Poulet mit Rheintaler Ribelmais gefütterte Poularden und für Fisch nehmen wir den Lachs aus Lostallo. Doch nicht nur die Herkunft ist wichtig, sondern wir möchten auch zeigen, dass man das ganze Tier verwenden kann. Das macht das Grillieren abwechslungsreich und man hat noch dazu ein gutes Gewissen, denn es muss nicht immer Filet oder Steak sein.

Was grilliert ihr denn beispielsweise?

Es gibt viele Fleischstücke, die man heutzutage bei uns kaum mehr kennt, oder die wegen ihrer Schmackhaftigkeit als sogenannte Metzgerstücke vom Metzger zurückbehalten wurden und gar nie den Weg in die Ladentheke fanden. Meistens muss man diese sogenannten Special Cuts auch heute noch vorbestellen, die gibt es nicht überall.

Hast du ein Lieblingsstück?

Sehr gerne mag ich das Picanha. Das Picanha ist der Lieblingscut der Brasilianer, hier kennt man ihn als Tafelhuftspitz und damit vor allem als Siedfleisch. Aber wenn die Picanha richtig geschnitten ist und man sie gut zubereitet, dann ist das ein überraschend tolles Fleisch. (→ beef.ch → Blog → Picanha vom Grill). Oder auch das Flank Steak ist sehr gut. Bis vor kurzem wurde dieses Fleisch vor allem zu Hundefutter verarbeitet. Wenn man es aber richtig zubereitet, dann ist es so lecker wie ein Edelstück.

Braucht man denn für die Zubereitung dieser Fleischstücke ein Big Green Egg oder geht das auch auf einem herkömmlichen Grill?

Auch auf herkömmlichen Grills kann man Special Cuts zubereiten. Aber das Big Green Egg bietet natürlich sehr viele verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten, da man unter anderem die Temperatur auf das Grad genau regulieren oder auch indirekt grillieren oder Schmorgerichte zubereiten kann.



Das Big Green Egg kann nicht nur als Grill für Special Cuts benutzt werden, sondern beispielsweise auch zum Brotbacken. (Foto: Big Green Egg Head)

Was macht das Big Green Egg so besonders?

Das Spezielle an den Big Green Eggs ist, dass sie aus einer besonderen High-Tech-Keramik hergestellt sind, die einen sehr hohen Isolationswert hat. Früher wurde diese Keramik als Hitzschutz bei Space-Shuttles verwendet. Zusammen mit dem speziellen doppelwandigen Aufbau ergibt sich ein optimierter Verbrennungsprozess. Auf diese Eigenschaften

begründen sich die verschiedenen Vorteile des Big Green Eggs. So erreicht es zum Beispiel nach nur 10 Minuten bereits 200°C und verbraucht äusserst wenig Kohle, das ist ziemlich ökologisch und energieeffizient. Da die Keramik innen nicht beschichtet ist, wird die Luftfeuchtigkeit gespeichert und das Grillgut wird nicht trocken und trotzdem knusprig. Es entsteht nahezu kein Rauch, so dass das Big Green Egg in den Küchen von vielen Spitzenköchen zum Einsatz kommt. Ich könnte noch viele Vorteile aufzählen, aber am besten überzeugt man sich selbst. Und übrigens: Da das Big Green Egg äusserst dauerhaft ist, bekommt man eine lebenslange Garantie – also sollte man nicht zu lange mit dem Kauf warten, um von einer möglichst langen Garantiedauer profitieren zu können.

Kann man sich denn an der Food Zürich selbst überzeugen von den Qualitäten des Big Green Eggs?

Ja sicher! Wir werden zusammen mit beef.ch einen Auftritt haben und selbst an mehreren Tagen vor Ort sein. Es wird einerseits ein SlowKochen durch die Köchin Mirjam Eberle (<https://www.mirjameberle.ch/>) geben und andererseits wird man am SlowFoodMarket am 10. September auch selbst an einem Big Green Egg grillieren können. Natürlich Natura-Beef!



(Foto: Big Green Egg HEAD)

Nach seinem Wirtschaftsstudium war Durì Campell als Unternehmensberater tätig. Als begeisterter Hobby-Koch engagierte er sich in seiner Freizeit für Slow Food und bewussten Genuss, entdeckte vor vielen Jahren das Big Green Egg und entwickelte sich bald zum ausgewiesenen Egg-Spezialisten. Einige Jahre später entschloss er sich, dieses Hobby weiter zu professionalisieren, gründete das Unternehmen Big Green Egg HEAD und begann, Big Green Eggs zu verkaufen. Heute ist er der grösste Platin Händler der Schweiz, hat neben Big Green Eggs auch die OFYR Feuerschalen und viel Zubehör im Sortiment und gibt mit seinem Team Kurse rund ums Grillieren auf Big Green Eggs und OFYR Feuerschalen. Neben einem grossen Webshop hat er Verkaufspunkte in Zürich, Winterthur, Bern und Locarno und ist an vielen Food-Anlässen anzutreffen.

Facebook:

<https://www.facebook.com/biggreenegghead/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/biggreenegghead/>

Beefwissen

Speziell beliebt: Special Cuts vom Rind

Unsere Ernährung befindet sich im Wandel – und damit auch der Fleischkonsum. Noch bis vor Kurzem galt das Filet in unserer Esskultur unangefochten als edelstes Stück. Doch heute wecken unbekannte Fleischstücke, selbstgemachte Würste oder aufwändigere Zubereitungsarten die Neugier der Konsumentinnen und Konsumenten. Die Nische der experimentierfreudigen Geniesser wächst. Die Zeit ist reif für Special Cuts, die genussvolle Alternative zu Entrecôte & Co.

Es gibt verschiedene Arten, ein geschlachtetes Tier zu zerlegen und in jedem Land gehen die Metzgerinnen und Metzger unterschiedlich vor. Neben den traditionellen Standardschnitten (Prime Cuts) werden auch bei uns zunehmend die bisher «unbekannten Schnitte» (Special Cuts) angewendet, wodurch die herrlichsten Alternativen

zu den knappen, so genannten Edelstücken, entstehen. Raritäten, die beim Rind vor allem aus dem Bauch, der Brust und der Schulter als Steak geschnitten werden und sich besonders für das kurze Braten eignen. Special Cuts stehen stellvertretend für eine vielfältige Kulinarik und für eine optimale Wertschöpfung tierischer Produkte. Wenn man bedenkt, dass die Edelstücke beim Rind nur gerade ein paar wenige Prozent ausmachen, ist es auch ökologisch und aus Respekt gegenüber dem Tier sinnvoll, Special Cuts zu verwenden.

Special Cuts – Fleisch vom Feinsten

In der Fleischbranche und in der Gastronomie kann man heute bereits den Beginn einer Art Renaissance dieser vergessenen und vermeintlich neuen Schnitte beobachten. Was heute als Special Cut bezeichnet wird, war früher jedoch gängige Praxis. Während zum Beispiel das «Onglet» im Welschland auch heute noch ein ziemlich bekanntes und beliebtes Stück ist, schlummerte es in der Deutschschweiz lange in Vergessenheit. Seit etwa drei Jahren steigt die Nachfrage nach den verschiedenen «neuen alten» Stücken aber stetig.

Special Cuts stammen aus Muskeln, die stärker belastet werden als etwa das Filet. Durch die höhere Belastung entstehen dickere Muskelfaserpakete, die dem Fleisch eine grobfaserige Struktur und mehr Textur geben. Zudem enthalten die Muskeln teilweise mehr Bindegewebe (Kollagen). Und so sind Special Cuts auf den ersten Biss weniger zart als die Edelstücke.



Mit dem richtigen Knowhow kann man aus den Special Cuts feinste Grillstücke machen. (Foto: Proviande)

Wie aus Special Cuts feinste Delikatessen werden

Die besten Special Cuts stammen von mittel- bis vollfleischigen Rindern, Ochsen und Munis mit einer gleichmässigen, ausgeprägten Fettabdeckung. Und weil ältere Tiere grundsätzlich das aromatischere Fleisch liefern, kommen auch ausgesuchte Kühe in Frage – Rindfleisch darf durchaus Biss haben.

Früher wurden Special Cuts oft geschmort. Mit dem richtigen Know-how kann man aber aus diesen Schmorstücken feinste Grillstücke machen. Für die Zubereitung von Special Cuts eignen sich unterschiedlichste Methoden. Egal ob modern oder klassisch, viele Wege führen zu einem erfolgreichen Resultat.

Natürlich kommt es beim Zubereiten auch auf das Fleischstück an. Hanging Tender zum Beispiel ist anspruchsvoll, weil es etwas dicker ist als ein «normales» Steak – grillieren eignet sich deshalb besonders gut. Das gilt auch für das Outside Skirt. Einfach zuzubereiten ist das Flat Iron, wie ein Entrecôte eben – und es schmeckt auch sehr ähnlich. Wichtig für alle Stücke ist es jedoch, sie etwa eine Stunde vor Gebrauch aus dem Kühlschrank zu nehmen.

Doch letztlich führt nicht nur die richtige Zubereitungsart zum kulinarischen Erfolg, denn beste Fleischqualität fängt bereits bei einer optimalen Tierhaltung an.



Flat Iron

Flat Iron-Steaks stammen aus dem Schulterspitz. Pro Schulterspitz ergeben sich zwei Steaks à 500–700 g. Flat Iron-Steaks haben sehr wenig Fett und einen schön dezenten Geschmack.



Tri-tip

Eingeklemmt zwischen Huft und Stotzen befindet sich das ca. 1000 g schwere Tri-tip (weisses Stück oder Bürgermeisterstück). Es enthält keine Sehnen, wenig Fett und ist meist schön marmoriert.



Flank-Steak

Der Muskel aus der Bauchdecke (800–1000 g) hat eine schöne Struktur. Er besteht aus Muskelfasern, die sich einmal längs von einem Ende des Muskels zum andern durchziehen.

Onglet / Hanging Tender

Das Onglet (400–500 g) ist ein Stück aus dem Zwerchfell. Pro Rind gibt es dieses nur ein Mal. Es sitzt an dessen oberen Ende, gleich neben der Leber.



Outside Skirt

Als Outside Skirt bezeichnet man das äussere Leistenfleisch. Pro Tier erhalten wir zwei Outside Skirt-Steaks von je ca. einem Kilo.

Quellen: Dieser Artikel ist erstmals erschienen in «die Mutterkuh» 3/18. Er wurde inkl. Fotos zur Verfügung gestellt von Proviande.

Wiedergekaut

Rindfleisch ist besser als sein Ruf – und Natura-Beef noch besser

«Du bist, was du isst» – so heisst es. Die Ernährung wird für viele Gesundheitsprobleme verantwortlich gemacht. Lebensmittel tierischen Ursprungs stehen beispielsweise im Verruf, zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen beizutragen.

Doch auch für Tiere gilt «Du bist, was du isst». Schon seit längerer Zeit wird wissenschaftlich untersucht, welchen Einfluss die Fütterung von Tieren auf die Mikornährstoffzusammensetzung (Fette, Vitamine u.a.) von Fleisch hat. Studien zeigen, dass eine Fütterung, die vorwiegend aus Gras, Heu und Grassilage besteht, einen positiven Einfluss hat. Das Nährstoffprofil von Fleisch aus Gras ist gesünder.



Die graslandbasierte Fleischproduktion nutzt nicht nur die Alpweiden optimal, sie hat auch positive Auswirkungen auf die Nährstoffe im Fleisch. (Foto: Mutterkuh Schweiz)

Von Fettsäuren, Cholesterinwerten und wie Fleisch aus Gras helfen kann

Generell unterscheidet man zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Gewisse gesättigte Fettsäuren können beim Menschen den Cholesterinwert erhöhen.

Von den drei ungesättigten Fettsäuren, die hauptsächlich in Rindfleisch vorkommen, ist bei Fleisch aus graslandbasierter Produktion die Stearinsäure die häufigste und diese hat nachweislich keinen Einfluss auf die Cholesterinwerte beim Menschen. Zudem ist der Cholesteringehalt im Fleisch von Tieren, die hauptsächlich mit Gras gefüttert werden, generell tiefer, da der intramuskuläre Fettanteil im Fleisch tiefer ist als bei anderer Fütterung.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fetten. Diese Fettsäuren kann der menschliche Körper nicht selbst herstellen, sie müssen daher zwingend über die Nahrung aufgenommen werden.

Je nach Verhältnis dieser Fettsäuren zueinander können sie zu Entzündungsreaktionen im Körper führen oder Entzündungen vorbeugen oder hemmen. Insbesondere ist die Menge an Omega-3-Fettsäuren entscheidend. Sie können bei Autoimmunerkrankungen wie Arthritis, bei der Bildung von Nervengewebe oder in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Rolle spielen.

Vergleicht man Fleisch aus kraftfutterbasierter Produktion mit Fleisch aus graslandbasierter Produktion, so ist der Omega-3-Gehalt bei Fütterung mit Gras deutlich höher und damit das Fettsäuremuster deutlich vorteilhafter.



Forschungen haben deutlich gezeigt, dass der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Fleisch steigt, je mehr Zeit die Tiere auf der Weide verbringen und je vielfältiger die Flora ist. (Foto: Martin Freund)

Eine graslandbasierte Fütterung beeinflusst auch den Vitamingehalt positiv

Der positive Einfluss einer graslandbasierten Fütterung auf die Fleischqualität beschränkt sich aber nicht nur auf die Fettsäuren. Die Konzentration vieler weiterer Nährstoffe ist von der Fütterung abhängig. So ist auch der Gehalt an Karotinoiden, dem Vorläufer von Vitamin A, sowie Vitamin E in Fleisch aus graslandbasierter Produktion deutlich höher.

Beide Vitamine müssen vom Menschen über die Nahrung aufgenommen werden und sind wichtige Bestandteile eines gesunden Stoffwechsels. Vitamin A spielt unter anderem eine grosse Rolle für ein gesundes Knochenwachstum, für das Sehvermögen und stärkt das Immunsystem. Vitamin E hingegen ist ein sehr kraftvolles Antioxidans und schützt die Zellen im menschlichen Körper vor schädlichen Einflüssen.

Wenn Sie sich das nächste Mal wundern, warum das Fett an Ihrem Natura-Beef-Steak einen Gelbstich hat, freuen Sie sich! Natura-Beef ist Fleisch aus Gras, der höhere Gehalt an Karotinoiden kann im Fett sichtbar sein.

Tun Sie sich was Gutes – kaufen Sie Natura-Beef – Fleisch aus Gras!

Der Original-Artikel von Luana Speiser erschien in «die Mutterkuh» Ausgabe 4/20

Lust auf beef?

Natura-Beef Flank Steak vom Grill

Es gibt noch mehr als nur Edelstücke. Von einem Natura-Beef sollte alles verwertet werden – von der Nase bis zum Schwanz. Und wenn die Stücke richtig geschnitten und zubereitet werden, dann schmecken sie genau so edel wie ein Steak oder ein Filet! Probiere es aus.



Zutaten für 4 Personen

- Flank Steak vom Natura-Beef, ca. 800g
- Grobes Meersalz
- Olivenöl

(Foto: Jasmin Sprecher)

Zubereitung

Das Fleisch einige Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Mit grobem Meersalz und wenig Olivenöl einreiben. Bewusst keine Marinade verwenden, da diese auf dem Grill oft verbrennt und einen bitteren Geschmack hinterlässt.

Nach Belieben eine Handvoll Wood Chips zum Räuchern 20 Minuten ins Wasser einlegen.

Den Grill auf 180 bis 200 °C vorheizen.

Gewässerte Wood Chips direkt auf die Glut werfen. Wenn vorhanden, einen Gusseisenrost einsetzen. Gusseisen verteilt die Wärme am besten – darauf wird das Fleisch hervorragend.

Nun das Fleisch möglichst am Stück auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Dann herausnehmen, in Backpapier einpacken und 10 Minuten ruhen lassen.

Das Fleisch quer zur Faserung in Scheiben schneiden. Falls es zu blutig ist, die Scheiben nochmals ganz kurz auf den Grill legen.

Zum Beispiel mit Grillgemüse servieren.

Quelle Rezept: Big Green Egg HEAD.

Herumgekalbere

Eine neue Geschichte von Lea und Ben!

Erinnerst du dich an das Kalb Bonnie? Lea und Ben konnten zusammen mit Bauer Simon beobachten, wie es auf der Weide auf die Welt gekommen ist.

Jetzt ist Bonnie zusammen mit seiner Mutter Blüemli und den anderen Tieren der Herde auf der Alp. Lea und Ben machen einen Ausflug, um Bonnie zu besuchen.



Am Erlebnisweg oder an den beef.ch-Veranstaltungen gibt es ab sofort die neue Geschichte von Lea, Ben und Bonnie. Vielleicht findest du das Büchlein auch im Hofladen beim Bauern, wo ihr euer Fleisch kauft?