

# So wird jeder Braten gabelzart

Wie wird ein Stück Fleisch saftig und zart? Indem man ihm keinen Schock zufügt, sagt Werner Wirth.

VON HANS GRABER

Dies zuerst: Der Schweinsbraten war tatsächlich «gabelzart», er konnte mit der Gabel abgedrückt werden. Mehr noch: Er war prima. Und auch das: Werner Wirth hat ohne Tricks gearbeitet. Er kam von seinem Wohnort Urtenen BE angereist, in einer Tasche hatte er noch vakuumverpackt den am Vormittag beim Metzger gekauften Braten (Nierstück), der vor unseren Augen in einer privaten Küche im Luzerner Büttenerquartier zubereitet wurde.

Man muss Zeit haben, wenn man Mr. Gabelzart Werner Wirth beim «Braten-machen» zuschaut. Nicht nur, weil der 64-Jährige gerne und viel redet und auch noch eine Powerpoint-Präsentation über seine Fleischzubereitung einbaut. Obgleich Wirth seinem eigenen Vortrag schon Hunderte Male beigewohnt hat, leuchten seine Augen, beseelt von der Überzeugung, dank seiner Gabelzart-Methode der Menschheit zu einem neuen Fleischgenuss zu verhelfen.

## Nicht auf die Schnelle

Zeit braucht es auch, weil Genuss nicht auf die Schnelle kommt. Bis der Schweinsnierstück-Braten nach Werner Wirth so ist, wie ihn der Meister haben will, verstreichen locker vier Stunden. Natürlich muss man nicht immer dabei stehen, die meiste Zeit ist der Braten ja im Ofen. Aber wenn Wirth schon mal hier ist, kann man ihn während des Wartens ja nicht gut wegschicken.

Das wäre auch schade, denn der freundliche und gross gewachsene Mann hat einiges zu erzählen. Und er weiss, wovon er spricht: von Fleisch. Wirth ist Metzgermeister, war mit 32 verantwortlich für das ganze Migros-Fleischgeschäft im Kanton Bern. Als er bald 50 war und immer noch im gleichen Betrieb, sagte ihm seine Tochter einmal direkt ins Gesicht, es sei doch «gaga», ein Leben lang an Ort zu treten. Wirth nahm sich das zu Herzen. Er machte sich selbstständig, begann Leute aus dem Gastrobereich und Hobbyköche über den richtigen Umgang mit Fleisch zu schulen. Je mehr Wissen er



Guter Braten will Weile haben: Werner Wirth, der «Missionar» des sanften Garens, während der Privat-Kochdemonstration für unsere Zeitung. BILD CHRIS ISELI

sich aneignete, je tiefer er in jede Faser vordrang, umso überraschender die Erkenntnisse. Was Wirth – selber passionierter Amateurkoch – vermittelt, stellt althergebrachte Lehrbuchweisheiten auf den Kopf. Das trug dem Berner Querkoch nicht nur Kritik seitens eingefleischter Traditionalisten ein, sondern auch viel Publizität. Das deutsche Magazin «Stern» widmete Wirth einen grossen Beitrag, und das Wissenschaftsmagazin «Einstein» des Schweizer Fernsehens

machte die Probe aufs zarte Exempel. Und immer konnte Wirth punkten.

## Die wichtigsten Tipps

Zu Fleischeinkauf, -lagerung und -zubereitung hat er mehrere Bücher geschrieben. Die wichtigsten Thesen: ● Das Fleisch nicht direkt vom Kühlschrank in die Pfanne hauen oder in den Ofen schieben, es soll sich in marinierem Zustand erst einmal ein paar Stun-

den auf Zimmertemperatur erwärmen können und so richtig zart werden.

● Das Fleisch – wenn überhaupt – nicht zu Beginn des Garprozesses anbraten! Das wirkt wie ein Schock, zudem unterbindet es die Enzyme, die das Fleisch zart machen, und es tritt viel Wasser aus, das Fleisch wird trocken und zäh.

● Fleisch mit dünner Schicht Fett und Bindegewebe kaufen. Das schützt vor zu viel Saftaustritt, gibt Aroma und ist in gegartem Zustand nicht mehr sichtbar.

● Fleisch muss man nicht heiss anbraten, um «Poren zu schliessen». Das ist Unsinn, erzeugt nur Stress fürs Fleisch, das übrigens auch gar keine Poren hat! ● Das Fleisch wird bei möglichst tiefen Temperaturen sanft gegart, der Schweinsbraten vom Nierstück erlebt die erste Phase bei 80 Grad (beim Schweinshals wären es 120 Grad).

● Ganz wichtig: Die Temperatur muss stimmen. Unerlässlich ist ein Kerntemperaturmesser. Aus zwei Gründen: Backofen wie Steamer zeigen nur selten die effektive Temperatur genau an. Die Differenz zwischen Soll und Ist muss man (ein Mal) ermitteln und sie dann fortan einberechnen. Und: Nur mit der Kerntemperaturmessung weiss man, wann das Innere des Fleischstücks die gewünschte Temperatur erreicht hat.

● Wirth nennt seine Methode Zart- oder Sanftgaren. Sie ist verwandt mit Niedergaren. Wesentlicher Unterschied: Niedergarer braten das Fleisch zu Beginn an, Wirth – wenn überhaupt – später.

● Stellt sich nur die Frage, wies bei tieferen Temperaturen mit der Hygiene steht. Wirth lächelt. Professor Karl-Otto Honikel von der deutschen Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel nennt Wirths Ansatz «eine gescheite, sichere Lösung».

## Widerspruch erwünscht

Werner Wirth liebt den Widerspruch. Keine Frage bringt ihn in Verlegenheit oder gar aus der Fassung. Er hat auf alles Antworten. Er lässt es auch nicht gelten, wenn man einwendet, dass eine Kalbsbratwurst, die man doch auch «schockiere», indem man sie auf den heissen Grill legt, unübertrefflich schmecke. «Versuchen Sie es mal anders, so wie ich es empfehle, nämlich – ... nein, jetzt wird zuerst gegessen», meint Wirth bei der Live-Demonstration im privaten Kreise. Zum Schweinsbraten hatte er auch noch ein Kalbsgeschnetzeltes gemacht, gegart und heiss gemacht nicht in der Bratpfanne, nur direkt in der Sauce. Es schmeckte – klar – köstlich!

## HINWEIS

● **Bücher** von Werner Wirth: **Gabelzart** (Anleitung, Tipps, Rezepte). Fachbuch für den Fleischliebhaber. 160 Seiten, We Wi Verlag, Fr. 37.– ● **Zart garen** – Die neue Niedrigtemperatur-Methode, neues Rezeptbuch, schön bebildert. 128 Seiten, Südwest-Verlag, Fr. 27.50. ◀

## WIRTH LIVE

### Kurse in Horw, Zug, Altdorf

In den kommenden Wochen demonstriert Werner Wirth seine Garmethode mehrfach in der Inner-schweiz, mit Degustation.

**Horw:** Mittwoch, 4. März, Restaurant Eule, Steinenstrasse 25.

**Altdorf:** Mittwoch, 11. März, Hotel Goldener Schlüssel, Schützengasse 9.

**Zug:** Donnerstag, 12. März, Alterszentrum Herti, Hertizentrum 7.

● Die Kurse dauern jeweils von 19.00 bis zirka 22.15 Uhr. Unkostenbeitrag: 45 Franken. Anmeldung erforderlich bei Werner Wirth unter Telefon 031 859 50 45, Fax 031 859 50 34. Mail: info@wewi.ch (Homepage: www.wewi2.ch).

## REZEPT

### Braten nach Werner Wirth

**Vorbereitung:** 900 g Schweinsnierstück, abspülen, mit Küchenpapier trocknen. Fleisch mit Gewürzmarinade (siehe Hinweis) einreiben, zudecken und wenn möglich zwei Tage lang in einem kühlen Raum, notfalls im Kühlschrank aufbewahren.

**Zubereitung:** Fleisch einen halben Tag zuvor in die warme Küche stellen. Den Braten rund 4 Stunden vor dem Essen (ohne Anbraten!) in den Backofen mit 80 Grad legen. Wenn die Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist, Fleisch aus dem Backofen nehmen. Temperatur des Backofens auf 55 bis 60 Grad reduzieren, Tür kurz offen lassen. Fleisch auf Grill oder in Bratpfanne allseitig anbraten, in den Backofen zurücklegen und bis zum Essen problemlos 1 bis 2 Stunden ruhen lassen. Backofen 15 Minuten vor dem Essen auf 80 Grad erhöhen, damit das Fleisch schön warm wird. Fleisch aufschneiden und sofort auf gut vorgewärmten Tellern servieren.

## HINWEIS

► **Marinade:** Aus 50 g Senf, 50 g Streuwürze, 20 g schwarzer Pfeffer, 10 g Majoran, 10 g Thymian, 10 g Rosmarin, 3 Tropfen Tabasco, ¼ dl Olivenöl, ¼ dl Wasser eine dickflüssige Masse machen. Sie reicht für mehr als einen Braten, man kann sie im verschliessbaren Konfiglas lange im Kühlschrank aufbewahren. ◀

Fortsetzung von Seite 41

## «Lächelnd durchs Leben»

Sind Sie eitel?

**Schuler:** Nein. Ich brauche am Morgen vor dem Spiegel nur eine Viertelstunde. Ich habe mir mein ganzes Leben lang nie Pflegeprodukte ins Gesicht gestrichen. Nicht einmal Nivea.

Merken Sie es, wenn Ihnen Frauen auf der Strasse nachschauen?

**Schuler:** Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, es falle mir nicht auf. Aber ich stolziere auch nicht mit dieser Absicht durch die Strasse.

Gibt es Dinge an Ihrem Körper, die Sie nicht so toll finden?

**Schuler:** Nicht mehr. Es bringt doch nichts, sich über Falten und Ähnliches aufzuregen. Vor vier Jahren bin ich innerhalb eines halben Jahres komplett ergraut. Das hat mich schon geärgert. Aber that's life.

Macht Ihnen das Älterwerden sonst Mühe?

**Schuler:** Beim Aussehen eigentlich nicht. Aber man merkt halt, dass man nicht mehr 20 ist. Vor einigen Wochen habe ich mir bei einem Sturz beim

Joggen die Zähne ausgeschlagen. Da habe ich mir gesagt: «Gopfertori, jetzt musst du langsam aufpassen!» Die Zähne wurden zum Glück noch vor dem Wettbewerb wieder geflickt.

Werden Äusserlichkeiten eigentlich mit dem Alter nicht immer unwichtiger?

**Schuler:** Ich habe nicht den Eindruck. Man sollte in jedem Lebensabschnitt auf das Äussere achten. Ich kann es mir beruflich nicht leisten, wie ein Landstreicher daherzukommen, obwohl ich manchmal gerne einer wäre.

Wie bitte, ein Landstreicher?

**Schuler:** Ja, wieso nicht? Mal für eine Zeit lang für nichts verantwortlich sein, einfach aus der Haut fahren. Ich bin als Nonkonformist bekannt. Meine Mutter sagte schon immer, ich sei ein Revoluzer.

Ist so auch Ihre spontane Teilnahme am Schönheitswettbewerb zu verbuchen?

**Schuler:** Wahrscheinlich schon.

Wie waren die Reaktionen in Ihrem Umfeld darauf?

**Schuler:** Alle haben Freude. Es riefen mich sogar längst vergessene Leute an, die darüber gelesen hatten. Ich bin in Horw, vor allem durch die Egli-Zunft, gut integriert. Die werden sicher alle lachen, wenn sie das lesen. Meine Kinder sagten: «Wow, Papi», aber mein Sohn

fand auch, ich sehe auf den Fotos «geschleckt» aus.

War Schönheit bei Ihnen zu Hause je ein Thema?



Beat Schuler mag Country-Musik und spielt selber Gitarre.

**Schuler:** Nein, das würde ja nur Eitelkeit erzeugen. Meinen Kindern, die übrigens beide sehr hübsch sind, gebe ich höchstens den Rat, gesund zu leben und vor allem nicht zu rauchen. Ich rauchte bis vor zwei Jahren und habe damit

meiner Haut natürlich geschadet.

Werden Sie jetzt als Mister Fifty vielleicht doch ein paar Beauty-Produkte anwenden und ins Fitness gehen?

**Schuler:** Sport mache ich im Frühling sowieso wieder mehr. Aber nein, diese Wahl verändert jetzt nicht mein Leben.

Haben es gut aussehende Menschen einfacher im Leben?

**Schuler:** Ja. Es wirkt zumindest unterstützend. Am wichtigsten ist aber sicher die Ausstrahlung. Man kann nämlich auch freundlich dreinschauen, wenn man nicht so schön ist oder wenn man Sorgen hat. Ich versuchte immer mit einem Lächeln durchs Leben zu gehen – auch wenns mir nicht immer drum war.

Was macht Beat Schuler eigentlich gerne, wenn er gerade nicht arbeitet?

**Schuler:** Zurzeit nicht viel. Die Arbeit hält mich momentan so auf Trab, dass ich fast nur noch zu Hause schlafe. Aber ich gehe gerne joggen, inlineskaten, biken oder auf Reisen. Und ich spiele Gitarre und singe dazu – aber nur für mich allein.

Welche Stilrichtung denn?

**Schuler:** Country. Ich habe dazu auch die passenden Accessoires wie Stiefel und Cowboyhut aus den USA.

Und wo beziehungsweise wie kaufen Sie Ihre sonstigen Kleider ein?

**Schuler:** Meistens ein halbes Jahr gar nicht, und dann gleich einen halben Schrank voll (lacht). Ich suche mir immer eine Verkäuferin aus, die mir gefällt, und lasse mich gerne beraten. Ich habe sehr lange Arme und muss darum meist teure Kleider kaufen. Marken sind mir aber egal. Manchmal trenne ich die Etikette sogar ab. Noch werde ich ja von niemandem gesponsert.