



Das ganze Tier – *Nose to Tail Eating*

Es gibt sie noch, die Menschen, denen Kutteln, Sulz und Blunz'n schmecken. Und es gibt sie wieder! Unter *Nose to Tail* firmiert das Bewusstsein, wieder alles zu essen, was an einem Tier dran ist. Wir schauen uns diesen Trend eine vierteilige Serie lang genauer an.

VON THERES RATHMANNER

Sie mögen keine Innereien, machen einen Bogen um Presswurst, und bei Ochsenmaulsalat krampft sich Ihr Magen zusammen? Damit sind Sie nicht allein!

Während für unsere Großeltern und teilweise auch Eltern das Schlachten, Verarbeiten und Essen ganzer Nutztiere oft noch selbstverständlich war, sind wir es heute gewohnt, hauptsächlich die edlen Fleischteile zu konsumieren und den Rest zu verschmähen (siehe Tab. 1). Das ist aus mehreren Gründen kritikwürdig.

Warum wir *Nose to Tail* essen sollten

Erstens aus Überlegungen der Ethik und Nachhaltigkeit. Ein Nutztier besteht aus wesentlich mehr als Filet, Schnitzel oder Brust. Wir essen aber, je nach Tierart, nur 40–55 %. Der Rest – Borsten, Fette, Knochen, Magen, Darminhalte etc., aber auch Innereien – geht als „tierische Nebenprodukte“ in den Export, ins Tierfutter, in die Chemie- und Düngemittelindustrie oder wird zu Biokraftstoff. Innereien kommen immer seltener auf den Tisch. Daten für Deutschland weisen für 1984 noch einen Konsum von 1,5 kg pro Kopf und Jahr aus, 2002 noch 650 g und 2013 nur noch 150 g (Heinrich-Böll-Stiftung, 2014).

Zweitens haben viele Nebenprodukte ernährungsphysiologische Werte, die wir nutzen können. Innereien genießen nicht den besten gesundheitlichen Ruf. Dennoch gehört etwa Leber zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt – und das um wenig Geld.

Der dritte Grund für die tierische Ganzkörperverwertung ist der kulinarische. Es ist ganz einfach schade, auf den Geschmacksreichtum von Innereien und Co zu verzichten. Mit diesem Aspekt fangen wir an, und er wird uns die ganze Serie lang begleiten.

Wir steigen vorsichtig ein in die Suche nach allem, was man essen kann, und steigern von Mal zu Mal. Und da kaum jemand heutzutage noch Innereien und andere Nebenprodukte zubereiten kann, garnieren wir mit zahlreichen Experten-Tipps und Rezepthinweisen. Ich kann aus eigener Erfahrung berichten: Es lohnt sich. Ist die erste Hürde einmal genommen und hat man Blut geleckt, will man mehr!

Nose to Tail-Protagonisten

Ein paar unbeugsame Carnivore haben nie aufgehört, alles zu essen, was ein Tier hergibt. Und immer mehr fangen (wieder) damit an.

Der Brite Fergus Henderson prägte *Nose to Tail Eating* wie kaum ein anderer. Ursprünglich Architekt, eröffnete er 1994 in London das Restaurant *St. John*, in dem er nicht nur alles – wirklich alles! – kredenzt, was an Nutztieren dran ist, sondern sogar Eichhörnchen und Krähen auf den Tisch bringt. Es gilt als eines der 50 besten Restaurants weltweit. Und das 1999 erstmals publizierte Kochbuch *Nose to Tail Eating* ist längst ein Kultwerk (und seit 2014 auch auf Deutsch erhältlich).

Von Fergus Henderson stammt auch die vielleicht schönste Definition: „Nose to Tail Eating will sagen, dass es dem Tier gegenüber unanständig wäre, es nicht von Kopf bis Fuß zu verwerten.“

Hierzulande machen sich große Köche wie Manfred Buchinger und Christian Petz ums ganzheitliche Kochen verdient. Und Quereinsteiger wie die drei Herren von *Ochs im Glas* (siehe Interview ab Seite 22).

Keine Angst!

Fergus Henderson schreibt in der Einleitung seines Kochbuchs: „Haben Sie keine Angst vor dem Kochen – die Zutaten würden das merken und sich entsprechend daneben benehmen. Genießen Sie das Kochen, dann wird das Essen brav sein, und mehr noch, es wird Ihre Freude weitergeben an diejenigen, die es verspeisen.“

In diesem Sinne wollen wir uns furchtlos den Tierteilen und Gerichten nähern, denen wir bis jetzt viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt haben! Wir starten mit:

Backerl vom Kalb oder Ochsen, aber auch vom Schwein sind extrem zart und feinfasrig. Geschmort in Rotwein-Wurzelsaft sind sie eine Köstlichkeit, die kaum jemand ablehnen wird, der nicht Vegetarier ist.

Rahmherz vom Kalb oder Rind, ein Klassiker der österreichischen Küche, ist ebenfalls in Geschmack und Konsistenz für Innereien-Neulinge bestens geeignet. Das Herz wird, weil ausschließlich eher trockene Muskelmasse, mit Speck gespickt, scharf angebraten, mit Wurzelgemüse gedünstet und in Wurzel-Rahmsauce serviert.

Bruckfleisch ist laut Ingo Pertramer auch für Innereien-Skeptiker geeignet (siehe Interview), in der Zubereitung jedoch etwas anspruchsvoller. Das Schwierigste dürfte allerdings das Besorgen der Zutaten sein. Herz, Leber, Milz, Liechteln (Herzröhren), Bries und Kronfleisch (Zwerchfell) vom Rind werden mit in Schmalz angerösteten Zwiebeln und Wurzelgemüse unter Zugabe von Rotwein sowie Lorbeer, Thymian und Majoran gedünstet und – in der klassischen Variante – zum Schluss mit Blut gebunden. Dazu passen Semmel- oder Serviettenknödel.

Tab. 1: Beliebtheit, Verfügbarkeit und Preise ausgewählter Fleischteile und Innereien

Teilstück	Anteil am Verkauf in % (mengenmäßig)*	Anteil am Tier/Schlachtkörper in % (Durchschnittswerte)²	Kilopreis in Euro*
Rind			
Gulaschfleisch	19,6	17,0	8,48
Suppenfleisch	11,9	7,0	8,98
Beinflfleisch	8,5	8,0	6,05
Bratenfleisch	6,5	17,0	9,92
Beiried	5,2	3,0	18,87
Rostbraten	4,7	2,2	16,39
Lungenbraten	3,4	1,5	36,66
Tafelspitz	3,0	1,4	13,88
Innereien	3,0	5,0	3,39
Schwein			
Schnitzel vom Schlögel	22,4 (Schnitzel allgemein)	20,0	6,54
Karree	21,2	8,0	7,09
Schopf	15,1	6,0	6,22
Bauchfleisch	11,1	10,0	5,02
Lungenbraten	10,1	3,6	10,65
Schulter	6,9	10,0	5,45
Innereien	2,8	7,0	3,76

Farbleitsystem:

Orange: Es wird mehr vom jeweiligen Fleischteil verkauft
(Rot: mehr als doppelt so viel), als anteilig am Schlachttier dran ist.
Grün: Das Tier liefert mehr vom jeweiligen Fleischteil,
als davon gekauft wird.

Datenquelle: AMA-Marketing

* © RoIAMA/AMA-Marketing, n=2800 Haushalte in A, 2015, Basis: HH Total
² vom Schlachtgewicht grillfertig (ohne Innereien)
Anmerkung: Die Anteile ergeben zusammen nicht 100 %, weil es Überschneidungen gibt (Gulaschfleisch kann auch in der Kategorie Suppenfleisch oder Beinflfleisch vorkommen etc.).

Kulturgeschichte des *Nose to Tail*-Eating

Heutzutage isst kaum jemand Innereien und Co. Bis vor 50 Jahren war das aber ganz anders. Vom Aufstieg, Fall und der Wiederentdeckung der tierischen Nebenprodukte.

VON THERES RATHMANNER

Eines steht fest: Innereien und andere sogenannte tierische Nebenprodukte zu essen, war den überwiegenden Teil der Menschheitsgeschichte Normalität. Dass wir sie heutzutage weitgehend verschmähen, ist eine sehr junge und auch eine regional begrenzte Entwicklung, man könnte sie durchaus als Wohlstandsphänomen bezeichnen: Mit dem Wirtschaftsaufschwung der Nachkriegszeit wurde das einst teure Fleisch immer billiger und verdrängte das Arme-Leute-Essen Innereien mehr und mehr vom Speiseplan der breiten Masse. (Eine ausführlichere Spurensuche nach den Gründen unserer zeitgenössischen Innereien-Aversion folgt in der nächsten Ausgabe der *ernährung heute*.)

Man muss aber gar nicht zurückblicken, denn die globale Sicht zeigt: In weiten Teilen der Welt werden Innereien und Co nach wie vor selbstverständlich gegessen, teils aus ökonomischen Gründen, sehr häufig aber auch aus mythischen Gründen, die uns in der Kulturgeschichte der menschlichen Ernährung immer wieder unterkommen.

Hirn-Essen macht klug?

Auch wenn die Steinzeiterernährung großteils im Dunkeln liegt, gibt es Hinweise darauf, dass den hierarchisch Höhergestellten die besten Teile des Jagderfolgs zukamen. Wobei die besten Teile vermutlich jene waren, von denen man sich die Übertragung von Fähigkeiten erhoffte: Klugheit durch Hirn, Stärke und Männlichkeit durch Herz und Hoden. In der Antike wurden Tiere zur Gänze verwertet, und auch in dieser Epoche waren die Präferenzen ganz anders gelagert als heutzutage: Bei den Griechen waren Knochenmark und Zunge sehr beliebt, die Gebärmutter einer Sau scheint eine besondere Köstlichkeit gewesen zu sein. „Saueuter“ gab es auch bei den Römern, in der Speisenabfolge eines Gastmahls zur Zeit Cäsars tauchen „Schweinezeitzen“ als Hauptgang auf (Hirschfelder, S. 87 f.). Die Griechen und Römer verzehrten Innereien, aber nicht nur das, sie lasen auch in den Eingeweiden geschlachteter Tiere.

Das Mittelalter war eine vergleichsweise fleischreiche Zeit, tierische Nebenprodukte wurden aber keineswegs verschmäht. So galten etwa Sülzen als Festtagsspeisen, und aus den Markt- und Preisordnungen spätmittelalterlicher Städte geht hervor: Fetttes Fleisch war teurer als mageres, hatte einen höheren kulturellen Wert.

Und auch in der Neuzeit stehen auf den Tischen guter Gastgeber neben diversen Fleisch- und Fischgerichten ganz selbstverständlich auch Zunge, Sülze, Pasteten und Würste. Im *Saltzburgischen Koch-Buch* von 1719, dem Barock-Standardwerk, finden sich Lammkopf, Hirschkopf (mit Geweih!), Euter in zwei Farben und Hammelmagen mit Rahm-Blutfülle. Apropos Blut: Blut von Tieren wurde und wird, wenn überhaupt, vor allem für die Wurstherstellung verwendet. Bereits Homer beschreibt in der Odyssee die Zubereitung von Ziegenmägen, gefüllt mit Blut und Fett. Später war Blut in allen drei monotheistischen Religionen tabu. Aus dem Frühmittelalter ist allerdings die Klage eines gewissen Bischof Thietmar von Merseburg (gestorben 1018) überliefert, dass viele Arme nicht vom Blutverzehr abzubringen seien (nach: Etzlstöfer, S. 70).

Streifzug durch große Kochbücher

Sehr aufschlussreich ist es, Standard-Kochbücher nach Innereien zu durchforsten.

Als *Süddeutsche Küche* erschien 1858 die Rezeptesammlung der bürgerlichen Katharina Prato zum ersten, danach über 80 weitere Male. Längst zum Standardwerk der österreichischen Küche avanciert, wurde es von Christoph Wagner neu editiert und kommentiert 2006 unter dem Titel *Prato – die gute alte Küche* vom Pichler-Verlag aufgelegt. „Die Prato“ handelt in ihrer umfassenden Einleitung im Kapitel „Kenntnis der Fleischstücke zu Einkauf und Verwendung“ neben Schnitzchen, Coteletten und Filet ganz selbstverständlich auch Hirn, Lunge, Leber, Kutteln, Milz, Kopf, Füße, Zunge, auch Euter ab, und gibt im Rezeptteil Anleitungen für Knochensuppen, Kraftbrühen mit Nierentalg, Fleisch-Sülze, verarbeitet Innereien zu Suppeneinlagen, beizt und räuchert Zungen, schreibt Rezeptkapitel mit den Titeln „Speisen von Köpfen und Füßen“ (darin Rezepte für Ochsenaugen und Kalbsohren) oder „Speisen von Eingeweiden und Euter“ (darin Rezepte für Gekröse und Kuh-Euter).

Betty Hinterers und Hilde Kuchers *Grabenhof-Kochbuch*, eher an bäuerliche Haushalte gerichtet und mit „Vollwert-Touch“, 1913 erstmals und mittlerweile schon zum 28. Mal aufgelegt, hat auch jede Menge Suppeneinlagen auf Innereienbasis im Programm, und unter den nicht allzu zahlreichen Fleischgerichten finden sich, ohne jegliche thematische Trennung, viele *Nose to Tail*-Rezepte wie gespickte Kalbsleber, Kalbsleber mit Soße, Hirnomlettenaufauf, Hirn mit Ei und sogar falsches Hirn mit Ei (aus Buchweizen).

Von den 450 altösterreichischen Rezepten in Christoph Wagners und Adi Bittermanns *Kronländer-Kochbuch* sind gut 30 den Innereien gewidmet, der Großteil davon zusammengefasst im Kapitel „Innereien und Schlachtabfälle“, darunter etwa Venezianer Leberrollchen, Brünner Kalbsnierenauflauf und Triestiner Kutteln.

Und auch das vielleicht bekannteste Standardkochbuch unserer Zeit, *Die Gute Küche* von Ewald Plachutta und Christoph Wagner, lehrt selbstverständlich die österreichische *Nose to Tail*-Küche, von Rindsknochensuppe, Einlagen wie Lebernockerln, Markknödel und Hirnpofesen bis zu Innereien-Klassikern wie geröstete Leber, gebackenes Hirn und Beuschel.

Die Kochbuch-Klassiker trifft demnach keine Schuld am gesellschaftlichen Absturz von Innereien und Co in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Das Wiener Beisl und all die Wirtshäuser, in denen Beuschel, geröstete Leber und Rahmherz auf der Karte blieben, milderten ihn zwar ein wenig ab, doch auch sie konnten ihn nicht aufhalten. Allerdings: In den vergangenen Jahren zeichnete sich eine Wiederentdeckung durch die Spitzengastronomie, einige Foodies und die Nachhaltigkeitsbewegung ab. Es bleibt abzuwarten, ob die breite Masse mitzieht. ■

LITERATUR ONLINE

2/4

Nose to Tail

Arme-Leute-Essen

Abschließend ein durchaus philosophisches Statement zum schlechten Image von Innereien. Es stammt von Waverley Root aus dem *Mundbuch – eine Enzyklopädie alles Essbaren*, die 1994 von Hans Magnus Enzensberger als einer von vielen Bänden der *Anderen Bibliothek* erschienen ist (S. 193):

„Nicht dass Kutteln ein schäbiges Nahrungsmittel wären; billige, schlichte Nahrungsmittel sind niemals schäbig, sie sind bloß nicht luxuriös; in den Augen jener, die den Wert aller Dinge nur nach ihrem Preis ermessen können, mögen sie folglich schäbig erscheinen, was kein gutes Licht auf besagte ‚Gastrosophen‘ wirft.“

Rezepthinweise

In dieser Folge wagen wir uns an folgende Gerichte heran:

Rindsknochensuppe weckt Erinnerungen an Sonntage in Kindheitstagen. Dafür Suppenknochen (möglichst mit Fleisch dran, im Idealfall auch Markknochen) waschen, mit kaltem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und langsam simmern (zirka zweieinhalb Stunden). Dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen. (Wen Trübung und Eiweißflankerl in der Suppe nicht stören, der spart sich das.) Zwiebel halbieren, mit Schale dunkel rösten, gemeinsam mit Wurzelgemüse, Suppengrün, Salz, Pfefferkörnern nach eineinhalb Stunden zugeben. Suppe zum Schluss eventuell durch ein Sieb seihen.

Als *Nose to Tail*-Einlage bieten sich Lungenstrudel, Milzschnitten, Leberreis oder Markknödel an. (Ganz ähnlich bereitet man übrigens **Ochsenschleppsuppe** zu. Dabei werden die gehackten Schwanzteile ganz am Anfang scharf angebraten.)

Knochenmark sollte man sich, eventuellen Vorbehalten hinsichtlich seiner Konsistenz zum Trotz, aus kulinarischen Gründen unbedingt annähern! Fergus Henderson hält hierfür ein herrliches Rezept bereit: Kalbsmarkknochen in einer feuerfesten Form im Rohr zirka 20 Minuten rösten. Mark herauskratzen, auf Toastbrot streichen und ein wenig grobes Meersalz draufstreuen. Oder mit etwas Salat aus Petersilie, Schalotten, Kapers, Zitronensaft, Olivenöl und Salz beträufeln.

Sulz ist überraschend einfach gemacht und mit Essig und (Kern-)Öl kalt mariniert ein herrliches Sommerabendessen: Schweinshaxerl, Rindssuppenknochen, Wurzelgemüse, Salz und Gewürze (Lorbeer, Wacholder, Pfefferkörner) in Wasser auf kleiner Flamme kochen, bis alles weich ist (dauert Stunden). Abgießen, Sud auffangen. Das Fleisch – wer mag, auch die Schwarten – ablösen und in Stücke schneiden, ebenso das Wurzelwerk. In eine Schüssel geben, mit dem Sud übergießen, zum Gelieren kalt stellen. Danach stürzen, aufschneiden, mit Zwiebelringen belegen und marinieren.

Rezeptquellen

Rindsknochensuppe

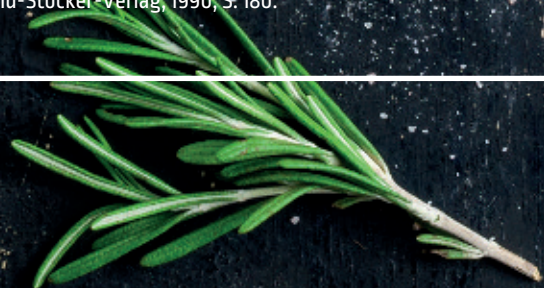
z. B. in Ewald Plachutta, Christoph Wagner, *Die gute Küche*, Orac Verlag, 1993, S. 160.

Geröstetes Knochenmark

mit Petersiliensalat in Fergus Henderson, *Nose to Tail*, Verlag Echtzeit, 2014, S. 70.

Sulz

z. B. in Christoph Wagner, Adi Bittermann, *Kronländer Kochbuch*, Pichler Verlag, 2008, S. 40.
Betty Hinterer, Hilde Kucher, *Grabnerhof-Kochbuch*, Leopold-Stocker-Verlag, 1990, S. 180.



Ganzkörperverwertung: Warum nicht?

Ekel, Entfremdung, Wirtschaftsaufschwung und Gesundheitsgefahren.
Über die Gründe, weshalb viele keine Innereien (mehr) essen. Und warum
manche wieder damit anfangen.

VON THERES RATHMANNER



Rezepthinweise

Dieses Mal holen wir uns Tipps direkt von den Produzenten:

– Schweins- und Kalbsnieren –

Fleischermeisterin Claudia Ringl verrät uns ihre Basisrezepte („Sie können es aber auch ganz anders machen. Einfach ausprobieren!“): Schweinenierndln der Länge nach aufschneiden, die Harngänge heraustrennen. Nierndln in kleine Stücke schneiden, mit Zwiebeln anrösten, mit Suppe aufgießen, etwas einreduzieren und eventuell mit Rahm und Mehl binden. Abschmecken.

Kalbsniere quer in gut fingerdicke Scheiben schneiden, die groben Harngänge entfernen, das Fett außen nach Belieben belassen. Nierenscheiben salzen und pfeffern, in Mehl wenden und in heißem Fett in der Pfanne braten.

Die Frage, ob man Nieren vor dem Zubereiten über Nacht in Milch einlegen solle, damit der Uringeruch verschwinde, beantwortet Claudia Ringl übrigens mit einem Lachen. „Unsere nicht, das ist nur bei alten Tieren nötig!“

– Rindszunge –

Fred Zehetner, Bio-Rinder-Züchter und -Fleischer auf der BOA-Farm in Wildendürnbach, Weinviertel, mag sie am liebsten so: Geselchte Rindszunge vollständig mit Wasser bedecken und mit Suppengemüse mindestens dreieinhalb Stunden simmern lassen. Herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und sofort häuten. Etwas rasten lassen, in fingerdicke Scheiben schneiden, diese mit ein wenig überkühlter Suppe übergießen und mit Erdäpfelpüree und gekochten Erbsen servieren. Auf dieselbe Art kann man rohe, ungeselchte Rindszunge zubereiten. Die geselchte Zunge hat den „Doppelnutzen“ (Fred Zehetner), dass man einen herrlichen Sud für Grießknödel bekommt.

– Blutwurst –

Isabell Wiesner von der Arche De Wiskentale lässt uns die Kurzanleitung für die Zubereitung ihrer Blunzn wissen: Kopf eines Schweines kochen, Fleisch davon durch den Fleischwolf drehen. Buchweizen oder Rollgerste kochen und beimengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Majoran und Piment würzen. Schwarten weichkochen und ebenfalls wolfen. Mit dem aufgewärmten Blut vermengen, zur Fleischmasse geben. Alles gut durchmischen. In Därme füllen und brühen. Oder nicht in Därme füllen, sondern in einer Pfanne mit gekochten Kartoffeln gleich zu Blunzngröstl braten.

Warum mögen so viele Leute keine Innereien, grausen sich sogar davor? Das hat zunächst sicher sensorische Gründe. Viele Innereien schmecken und/oder riechen sehr intensiv, das mag einfach nicht jeder. Das allein erklärt aber nicht die weitverbreitete Abneigung. Zumal wir längst wissen, dass Ekel kein angeborenes, sondern ein soziokulturelles Phänomen ist. Der Mensch kommt mit Vorlieben und Abneigungen für bestimmte Geschmacksrichtungen zur Welt. Jedes Baby liebt süß, fast jedes Kind lehnt bitter ab. Ob wir aber beispielsweise Insekten als Delikatesse oder zumindest als normalen Nahrungsbestandteil erachten oder der bloße Gedanke, in eine dicke Raupe zu beißen, Würgereiz auslöst, lernen wir im Laufe unserer Ernährungssozialisation. Dasselbe gilt für das Essen von Innereien.

Nur gut gekocht kann schmecken

Der US-amerikanische Koch und Autor Anthony Bourdain, der das Vorwort zur amerikanischen Erstausgabe von Fergus Hendersons bereits mehrfach erwähntem *Nose to Tail* schrieb, vermutet einen weiteren Grund für den Ekel vor Innereien und anderen tierischen Nebenprodukten darin, dass viele sie nicht zuzubereiten wissen. „Fast jeder kann [...] ein Filet Mignon oder ein Sirloin-Steak grillen. [...] Aber mit einem Schweineohr oder einer Niere richtig umzugehen, erfordert Liebe, Zeit und Respekt vor den Zutaten.“ Umgekehrt könne „fast jedes Teil von fast allem, was wir essen, in den Händen eines geduligen und talentierten Kochs zu einer Köstlichkeit werden“.

Und dann kommt wohl noch etwas dazu: der Effekt der bloßen Darbietung, eine weitere Erkenntnis aus der Sensorik, derzufolge der Mensch gerne isst, was er oft isst. Oder umgekehrt: „Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht.“ Je weniger wir also mit außergewöhnlichen Fleischteilen in Berührung kommen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass sie uns schmecken.

Entanimalisierter Fleischkonsum

Wir kommen allerdings mit Innereien und Co. nur noch sehr selten in Berührung. Wir haben uns von der Fleischwirtschaft entfremdet, kaum jemand hat heutzutage je das Schlachten und Zerlegen eines Nutztieres erlebt. Wir kaufen Fleisch nur mehr selten beim Fleischer, der uns nicht nur erklären könnte, welches Stück man wofür verwendet und wie man es am besten zubereitet, sondern bei dem man vielleicht sogar noch Schlachtkörper sehen könnte – Köpfe, Schnauzen, Haxen, Krallen und natürlich Innereien –, aus denen erkennbar wäre, dass das Fleisch einmal ein Tier war und das Tier nicht nur aus Schnitzel bestanden hat. Wir kaufen Fleisch zumeist im Supermarkt, in Plastik eingeschweißt, als ob es sich um ein gefährliches Produkt handeln würde, mit dem man besser nicht in Berührung kommt. „Entanimalisiert“ nennt Christian Seiler das im Vorwort der deutschen Ausgabe von *Nose to Tail*. „An der Fleischtheke finden wir nur noch Teile vor, denen man ihre Herkunft als Fuß, Bauch, Kopf oder Extremität eines Lebewesens nicht mehr ansehen kann.“

Schließlich gibt es auch die ökonomische Notwendigkeit längst nicht mehr, auf das Arme-Leute-Essen Innereien zurückzugreifen, um häufiger tierisches Eiweiß auf den Tisch zu bringen. Die sinkenden Fleischpreise in den Wirtschaftsaufschwungjahren nach dem Zweiten Weltkrieg ermöglichten der breiten Masse, sich täglich „hochwertiges Fleisch“ zu leisten. Die billigeren Innereien verloren ihr Ansehen und ihre Konsumenten, die Nachfrage brach entsprechend ein und erholte sich seither nicht mehr.

Cholesterin und Schwermetalle

Claudia Ringl, Fleischermeisterin in dritter Generation der gleichnamigen Kult-Fleischerei in Wien-Mariahilf, die eine in die 1950er-Jahre reichende Familientradition hat und einen entsprechend langen Zeitraum an fleischlichen Ernährungstrends überblickt, ergänzt um einen weiteren Aspekt: Sie sieht gesundheitliche Gründe vorherrschend, warum die Menschen in den 1970er- und 1980er-Jahren aufgehört haben, Innereien zu essen. Ärzte hätten begonnen, vom Innereien-Konsum abzuraten, Warnungen vor dem hohen Cholesterin- und Schwermetall-Gehalt seien laut geworden, die Medien hätten die vermeintlichen Gesundheitsgefahren zusätzlich aufgebauscht. (Mehr zu den ernährungsphysiologischen und toxiologischen Aspekten von Innereien gibt es im vierten und letzten Teil unserer Serie.)

Trendumkehr

Wir haben es bereits festgehalten: Spitzengastronomen, Foodies und nachhaltige Konsumenten finden zunehmend wieder einen Zugang zu Innereien und Co. Neben den kulinarischen hat das oft ethische Gründe: dem Tier, das für unseren Genuss geschlachtet wurde, Respekt zu zollen und wertvolle Lebensmittelabfälle zu vermeiden, indem man es ganz aufisst.

Manche gehen sogar so weit, der oben erwähnten Entfremdung aktiv entgegenzuwirken, indem sie sich der Erfahrung der Schlachtung und Verarbeitung stellen, wie es für unsere Großeltern mitunter noch gang und gäbe war: Das „Sauabstechen“ oder der „Sautanz“ fand stets im Winter statt, wenn die Kälte eine gewisse Konservierung ermöglichte, ganz traditionell am 21. Dezember, dem Thomastag („der blutige Tommal“, Berger und Holler, S. 69), wenn man nach dem Adventfasten zu Weihnachten wieder Fleisch essen durfte. Christoph und Isabell Wiesner ermöglichen Interessierten, den Sautanz auch heute noch zu erleben. Sie züchten, schlachten und verarbeiten auf ihrem Bio-Hof im Weinviertler Wischathal Mangalitza-Schweine. In der kalten Jahreszeit bieten sie regelmäßig „Schweinstage“ an. Da wird ein Schwein am Hof geschlachtet und sofort von Kopf bis Fuß verarbeitet – Blutwurst, Grammeln, Innereien-Verkochen inklusive. Seit kurzem gibt's auch Geflügel- und Wurst-Workshops. Die Nachfrage ist groß, die Workshops sind gut gebucht.

Aber ja, sagt auch Claudia Ringl abschließend versöhnlich, auch die Fleischerei Ringl beobachte einen Trend zurück zur Ganzkörperverwertung. „Wir haben viele junge Kunden, die sind sehr bewusst beim Fleischeinkauf.“ Und versuchten sich auch wieder häufiger an Innereien. ■

LITERATUR ONLINE

www.dewiskentale.com/kurse

Termine der nächsten „Schweinstage“ (Hofschlachtungen) bei Christoph und Isabell Wiesner.

www.fleischerei-ringl.at

Die Kult-Fleischerei im sechsten Wiener Gemeindebezirk hat jeden Dienstag schlachtfrische Innereien.

www.galloway.at

Fleisch und alle Nebenprodukte von Bio-Galloway und Aberdeen-Angus-Rindern gibt's auf der BOA-Farm ab Hof.

Innereien und Gesundheit: Licht ins Dunkel

Als Schadstoffbomben sind sie verschrien, Nährstoffe liefern sie en masse.
Der Versuch einer differenzierten ernährungswissenschaftlichen
Beurteilung von Innereien.

VON THERES RATHMANNER



Es ist schon einige Zeit her, aber ich kann mich noch gut erinnern: Als ich für die große Ernährungsphysiologie-Prüfung bei Professor Elmadfa alle Nährstoffe, ihre Biochemie, Stoffwechsel, Funktionen, wünschenswerte Zufuhr und Quellen durchackerte, kam mir ein Lebensmittel erstaunlich oft unter: Leber. Dennoch findet sich dieses offensichtlich so nährstoffreiche Lebensmittel in keiner Ernährungsempfehlung wieder. Häufiger stößt man noch auf die Warnung, Leber und generell Innereien wegen ihres hohen Schadstoffgehalts möglichst selten zu essen.

Am häufigsten hingegen findet man zu Innereien: gar nichts. In der österreichischen Ernährungspyramide und den Begleitbroschüren werden sie mit keinem Wort erwähnt, ebenso wenig in diversen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Auch die Suche nach „Innereien“ auf der DGE-Website liefert nur drei Treffer: eine Presseinformation mit dem Titel „Cholesterinwerte im Griff“ sowie FAQs zu Riboflavin und Niacin, in denen Innereien als Nahrungsquellen genannt sind.

Höchste Zeit, im letzten Teil unserer *Nose to Tail*-Serie der gesundheitlichen Bedeutung von tierischen Nebenprodukten für die menschliche Ernährung nachzugehen.

Besser als ihr Ruf?

Innereien, allen voran die so häufig genannte Leber, sind nicht nur nährstoffreich, sondern auch nährstoffdicht, weil in der Regel fett- und damit kalorienarm. Die Tabelle auf Seite 23 gibt in Bezug auf diverse Innereien einen Überblick über den Gehalt ausgewählter Nährstoffe sowie deren

empfohlene Aufnahmemengen, wodurch der relative Beitrag leicht zu sehen ist. So liefern beispielsweise 125 g Rindsherz einer 25- bis 50-jährigen Frau die gesamte empfohlene Riboflavin-Tagesmenge, 125 g Kalbsleber eine Tagesdosis Folsäure, und 100 g Schweineleber decken die Tagesempfehlung an Eisen ab.

Auch die D-A-CH-Referenzwerte konstatieren: „Besonders ergiebige Vitamin A-Quellen sind Leber [...]“, „Der bei weitem ergiebige Vitamin-B12-Lieferant ist Leber.“ Und besonders interessant, weil Risiko-Nährstoff: „Nur wenige Lebensmittel, insbesondere Lebertran, Fettfische, Leber, Margarine und Eigelb, enthalten Vitamin D in nennenswerter Menge.“ (Leider ist die Nährwerttabelle punkto Vitamin-D-Gehalte nicht sehr auskunftsfreudig.)

Der zugegebenermaßen hohe Cholesteringehalt von Innereien scheint für Stoffwechselgesunde kein Problem zu sein. Verzehrt man sie darüber hinaus nur gelegentlich – idealerweise im Rahmen einer sonst pflanzenbetonten Mischkost –, relativiert sich die Cholesterindosis oben drein. Anders ist die Lage für Diabetiker: Sie sollten ihre Cholesterinaufnahme beschränken. Ähnliches gilt für Menschen mit hohen Harnsäurewerten respektive Gicht-Patienten: Aufgrund der hohen Puringehalte von Innereien tun sie gut daran, möglichst wenig davon zu verzehren.

Oder doch giftig?

Eine detaillierte toxikologische Beurteilung von Innereien würde den Rahmen dieses Artikels bei weitem sprengen, Interessierte seien an die Literaturhinweise verwiesen. →



Rezepthinweise

Wie zu Beginn der Serie versprochen, schließen wir mit Gerichten für Fortgeschrittene:

– Ochsenmaulsalat –

Ochsenmaul mit Kolophonium (Pech) einreiben, mit kochendem Wasser übergießen und mit einem scharfen Löffel sorgfältig reinigen. In zwei Liter Salzwasser weichkochen. Erkalten lassen. Feinblättrig aufschneiden, mit feingehackter Zwiebel bestreuen und essigsauer marinieren.
(aus dem Grabenhof-Kochbuch, S. 81)

– Gefüllte Euter –

Kuheuter mit Wurzelwerk in Salzwasser weichkochen, häuten. Schnitzartig schneiden, aber so, dass immer zwei zusammenhängen. Dazwischen Haschee streichen, Schnitze zusammendrücken und in eine gefettete Schüssel legen. Sauerrahm und Ei versprudeln, über die Euter-Schnitze gießen, mit Bröseln bestreuen und im Rohr überbacken.
(aus dem Prato-Kochbuch, S. 327)

– Kalbshirnterrine –

Kalbshirne in kochendem Wasser blanchieren. In einer Küchenmaschine Knoblauch, Schalotten, Entenleber, mageres Schweine- und Kalbfleisch und Speck sehr fein hacken. Mit Pfeffer, Piment, Zimt, Nelken, Muskat und Brandy würzen. Masse zu einem Drittel in eine Terrinenform füllen, Kalbshirne darauflegen, Rest der Pastete darauf verteilen. Im Wasserbad im Rohr zwei Stunden garen, danach beschweren und zwei Tage in den Kühlschrank stellen. „Dann essen.“
(aus Fergus Hendersons Nose to Tail Eating, S. 74)

Und wer von Innereien noch immer nicht genug hat, hier ein kleiner abschließender **Gerichtes- und Fergus Hendersons Nose to Tail Eating:**

- Erbsensuppe mit Schweineohr. Kutteln in Aspik. Kaltes Kalbshirn auf Toast. Gegrilltes, mariniertes Kalbsherz.
- Entenhalsterrine. Schweinebäckchen-Confit mit Löwenzahn.
- Gepresstes Schweineohr. Geschmorter halber Schweinekopf.
- Schweinefuß mit Kartoffelfüllung. Gerollte Schweinemilz.
- Blood Cake mit Spiegelei. Knusprige Schweineschwänze.
- Kuttelgratin. Gefüllte Lammherzen. Lamminnereien im eigenen Talg. Fischmilch auf Toast.

Hier ein paar Detailinfos und ein kleines Fazit: Innereien erweisen sich immer wieder als belastet, sind aber sicher keine lebensgefährlichen Schadstoffbomben, zumal nicht im Rahmen einer ausgewogenen Mischkost. Zur Begriffsabgrenzung: Es geht hier um Innereien von relativ kurzlebigen Nutztieren wie Schwein, Kalb oder Rind, bei Wild und Meeresfischen sieht die Sache anders aus!

Das deutsche *Bundesinstitut für Risikobewertung* (BfR) hat 2010 die Ergebnisse eines großen Projekts publiziert, das die Aufnahme von Blei, Cadmium, Quecksilber, Dioxinen, dioxinähnlichen und anderen polychlorierten Biphenylen (PCB) aus Lebensmitteln ermittelte. Die Daten stammen aus den jährlichen Untersuchungen der Landesuntersuchungsämter, durch Einbeziehen der Verzehrshäufigkeiten und -mengen aus der Nationalen Verzehrsstudie II war auch eine Risikoabschätzung möglich.

In den 14 überblickten Jahren von 1995 bis 2008 wurden beispielsweise nur in vier Jahren Höchstgehaltsüberschreitungen an Cadmium bei Innereien dokumentiert, und das bei 0,4 bis maximal 3,8 % der gezogenen Proben (Rindernieren-Proben im Jahr 2002 waren am häufigsten belastet). Der mittlere Gehalt von Rinderleber aller Proben in diesem Zeitraum lag bei 0,07 mg/kg, die Höchstgrenze von 0,5 mg/kg wurde auch bei der am stärksten belasteten Probe nicht überschritten (0,37 mg/kg) (BfR, 2010). Die AGES, die *Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit*, die im Rahmen des Nationalen Rückstandskontrollplans in Österreich jährlich auch Innereien kontrolliert, detektierte von 2007 bis 2012 bei Innereien geringere mittlere Cadmiumgehalte als beispielsweise bei Blattgemüsen oder Getreide. Außerdem weist sie darauf hin, dass der Cadmiumgehalt auch vom Alter des Tieres abhängt (AGES, 2013).

Die Belastung, in Bezug gesetzt zu den konsumierten Mengen, ergibt folgendes Bild: „[...] liefern die am höchsten mit Cadmium kontaminierten Lebensmittel der eher selten verzehrten Lebensmittelgruppen Innereien, Meeresfrüchte und Algen, Ölsaaten und Pilze einen geringen Beitrag zur Exposition bei durchschnittlichem Verzehr. Dagegen liefern aufgrund des höheren Verzehrs Gemüse und Getreide trotz geringer Konzentrationen [...] den Haupteintrag zur Cadmiumexposition.“ (BfR, 2010)

Obwohl Innereien zu den stärker mit Blei belasteten Lebensmitteln gehören, scheint auch die Bleikontamination von Innereien kein allzu großes Problem zu sein. Das BfR fand beispielsweise von 1995 bis 2008 nur in 1,2 % aller Rindernieren eine Höchstgehaltsüberschreitung, 94 % der Proben blieben unter der Hälfte des zulässigen Höchstgehalts. In Bezug auf die konsumierten Mengen sind Getränke, Gemüse und Getreide die Hauptbleilieferanten (BfR, 2010). Die AGES dokumentiert für 2015 in sieben von 677 auf Schwermetalle untersuchten Lebensmittelproben Bleirückstände über den gesetzlichen Grenzwerten – hauptsächlich in Wild, das mit bleihaltiger Munition erlegt wurde, sogenanntes „Schussfleisch“ (AGES, 2016).

Nährstoffgehalte von Innereien und Innereiprodukten sowie Fleischteilen (pro 100 g Lebensmittel)

	Energie (kcal)	Vitamin A (µg)	Vitamin D (µg)	Thiamin (mg)	Ribofla- vin (mg)	Niacin (mg)	Folat (µg)	Biotin (µg)	Vitamin B12 (µg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Choles- terin (mg)
KALB												
Herz	114	6	k. A.	0,6	1,1	6,3	3,1	7,3	11	25	3,7	140
Hirn	111	0	k. A.	0,16	0,26	3,6	13	6,1	5,7	15	2,5	2000
Leber	130	21,9 mg	0,33	0,28	2,61	15	240	75	60	19	7,9	360
Lunge	90	k. A.	k. A.	0,11	0,36	4	k. A.	5,9	3,3	k. A.	5	370
Niere	128	210	k. A.	0,37	2,5	6,5	63	80	25	18	11,5	380
Muskelfleisch ohne Fett	95	Spuren	k. A.	0,14	0,27	6,3	5	k. A.	2,00	16	2,1	70
RIND												
Herz	124	6	k. A.	0,53	0,88	6,8	k. A.	7,3	9,9	25	2,1	150
Zunge	209	0	k. A.	0,14	0,29	4,6	k. A.	3,3	k. A.	10	3	108
Muskelfleisch ohne Fett	102	20	k. A.	0,23	0,26	7,5	3	3	5	21	2,2	58
SCHWEIN												
Leber	124	39,1 mg	Spuren	0,31	3,17	15,7	136	27	39	21	15,8	350
Niere	96	39	k. A.	0,34	1,8	8,4	93	32–130	15	16	10	385
Muskelfleisch ohne Fett	105	6	k. A.	0,9	0,23	4,5	2,5	5	2	27	1	70
WURST												
Blutwurst	301	3	k. A.	0,07	0,13	1,2	k. A.	k. A.	k. A.	8	6,4	85
Leberpastete	314	950	k. A.	0,03	0,6	3,3	60	k. A.	3,2	15	6,4	150
Empfohlene Tagesdosis*	2100	0,8	20	1	1,1	12	300	30–60	3	300	15	max. 300

*beispielhaft bezogen auf eine Frau im Alter von 25 bis 50 Jahren mit mittlerem Bewegungsausmaß
(Quelle: GU Nährwert- und Kalorien-Tabelle)

Auch punkto Quecksilber, Dioxinen und PCB ist das Bild ähnlich: Die Gehalte in Innereien überschreiten immer wieder die gesundheitlich tolerierbaren Höchstgrenzen, mitunter auch erheblich, allerdings sind das die Ausnahmen, nicht die Regel (BfR, 2010).

Die Dosis macht wieder einmal das Gift

Man darf die Schadstoffproblematik nicht wegleugnen: Es ist sicher nicht empfehlenswert, Innereien täglich zu essen. Die AGES empfiehlt, man solle sie „seltener oder in geringeren Mengen“ (2013) verzehren. Vermutlich tut man gut daran, Innereien von jüngeren Tieren zu bevorzugen.

Für manche Bevölkerungsgruppen, wie Schwangere oder Gicht-Patienten, ist es womöglich am besten, sie ganz zu meiden.

Sich aber aus Angst vor Kontaminationen alle ihre Vorteile entgehen zu lassen, ist ebenso unangebracht. Immerhin sprechen viele gute Gründe dafür, Innereien zu essen: der Respekt vor dem Tier, Überlegungen der Nachhaltigkeit, um ihren Nährstoffreichtum zu nutzen und weil sie einfach gut schmecken. ■

LITERATUR ONLINE



Das ganze Projekt ein einziges Aha-Erlebnis

Ochs im Glas ist ein *Nose to Tail*-Projekt, bei dem der Fotograf Ingo Pertramer, der Künstler Thomas Nowak und der Gastro-Kritiker Florian Holzer in zwei Wochen einen Ochsenschlachten, zerlegen und ihn von der Nase bis zum Schwanz in 700 Gläsern einkochen. Ingo Pertramer (3. v. li.) ist das Mastermind hinter *Ochs im Glas*: Es war seine Idee und Produzent ist er auch. Wir haben mit ihm gesprochen.

DAS INTERVIEW FÜHRTE **THERES RATHMANNER**

ernährung heute: Würden Sie uns kurz erläutern, warum Sie dieses Projekt gemacht haben?

Ingo Pertramer: Da muss ich ein bissl ausholen: Wir haben ein Ferienhaus im Südburgenland, das haben wir vom Opa meiner Frau übernommen. Dort war eine Riesen-Obstplantage, und mir ist das auf die Nerven gegangen, dass das Obst immer runterfällt und hin wird. Das war wirklich viel, ich konnte es nicht verarbeiten. So habe ich angefangen einzurexten. Irgendwann war mir das zu wenig mit dem Obst, ich bin immer weitergegangen mit Dingen, die ich einrexen konnte, und irgendwann bin ich zum Fleisch gekommen. Beim Fleisch ist mir Nachhaltigkeit extrem wichtig, ich will die Produzenten kennen und die Viecher, und wenn möglich will ich beim Zerlegen und sogar beim Schlachten dabei sein. Aber wenn ich dann so eine 100-Kilo-Sau habe, was tu' ich denn mit der? Ich kann das ja nicht alles auf einmal essen, ich muss das irgendwie haltbar machen. Und nur Speck und Würstel sind mir zu wenig. Dann bin draufgekommen, dass es keine Literatur übers Haltbarmachen von Fleisch gibt. Und bin auf dieses Rex-Buch beim Antiquitätenhändler um vier Euro gestoßen. Ich blättere das durch, und da werden die Viecher immer größer! Da hab' ich gesagt: Des is' es! Das ist genial! Das ist DIE Fernseh-Idee!

In der Tötungsszene, in der Ochs Carson geschossen wird, zusammenbricht und danach gestochen wird und ausblutet, erlebt man Sie, die drei Protagonisten, sehr emotional.

Das war auch nicht gespielt! Ich hab' schon ein Schwein geschlachtet und Hendl'n. Aber wenn so ein 800-Kilo-Tier umfällt, da zieht's dir den ganzen Magen durch. Das war wirklich heftig! Auch die Methode, wie wir geschlachtet haben (*Anmerkung: durch einen Betäubungsschuss und danach einen Halsstich zum Ausbluten, auf der offenen Weide*), die ist ja illegal, aber wir wollten zeigen, dass das eigentlich der richtige Weg ist. Aber diese Anspannung, die war wirklich brutal.

Sie zerlegen den Ochs dann unter fachkundiger Anleitung und verkochen ihn zur Gänze, konkret: Sie kochen ihn ein. Da fallen viele Zubereitungsmöglichkeiten weg. Ist das nicht eintönig?

Nein, gar nicht! Man darf eines nicht vergessen: Ich mache die Gläser ja nicht, um jeden Tag Fleisch zu essen. Und wenn ich zwei Mal pro Woche ein Glas aufmache und jedes Mal unterschiedliche Beilagen dazugebe, kann ich mit den 700 Gläsern, die wir gemacht haben, sogar eine siebenköpfige Familie über ein Jahr lang mit Fleisch versorgen!

Was war Ihr kulinarisches Highlight? Und gab's auch einen Tiefpunkt – ich vermute, das waren die Kutteln, oder?

Nein, das kann man so nicht sagen! Wir haben sie einfach nicht hingekriegt, weil normalerweise solche Kutteln nicht verkocht werden. Üblicherweise werden Kutteln ja nur von jungen Tieren verkocht. Ein Tiefpunkt ist uns bei den Leberknödeln passiert, da war das Filmteam aber leider nicht mehr dabei. Thomas und ich haben gegen zehn, halb elf in der Nacht die Gläser mit den Leberknödeln ins Wasserbad gestellt, und auf einmal drehen sich die alle um. Das war ein Denkfehler von uns, wir haben die falschen Gläser verwendet. Ja, und dann haben wir bis um drei Uhr früh die Leberknödel gerettet.

Und das Highlight?

Kulinarisch war das für mich das Bruckfleisch. Das schmeckt fantastisch! Da schmeckt nichts nach Innereien. Ich bin deswegen kein Innereien-Fan, weil mir die zu geschmacksintensiv sind. Aber beim Bruckfleisch ist dieser Geschmack weg. Außerdem ist es zum Einkochen perfekt.

Ihr größtes Aha-Erlebnis in den zwei Wochen Schlachten, Zerlegen und Einkochen?

Da kann man keines herauspicken. Wenn du 14 Tage lang – im Endeffekt eigentlich drei Wochen – so ein Projekt machst und so etwas noch nie gemacht hast, dann ist das ganze Projekt ein einziges Aha-Erlebnis. Und ich glaube, das macht auch die Sendung so speziell, dass wir eben drei Amateure sind, und man endlich auch einmal im Fernsehen Leuten beim Scheitern zuschauen kann.

Was ist nach diesen zwei Wochen für Sie anders?

Ich habe mich vorher schon sehr, sehr, sehr, sehr bewusst mit Nachhaltigkeit beim Essen auseinandergesetzt, vor allem beim Fleisch. Recht viel bewusster geht eigentlich nimmer. Trotzdem hat sich das noch einmal verschärft durch Ochs im Glas. Als Beispiel: Wenn man zu viel getrunken hat am Vortag, rettet einen am nächsten Tag oft nur die Leberkäsesemmel. Trotzdem verzichte ich teilweise sogar auf die Leberkäsesemmel. Ich bin kein Vegetarier, ich werde nie einer werden. Es geht ums Hinterfragen: Ist es heute wirklich notwendig, dass ich Fleisch esse?

Was haben Sie mit all dem Einkochten gemacht?

Das ist alles schon aufgegessen. Wir haben die 700 Gläser aufs ganze Team aufgeteilt, also Regisseur, Kameramänner, Lichttechniker, Fotografin, wir drei. Das war quasi ein Teil der Gage. (*lacht*) Ich hab' mir von zehn Gerichten Glas'n behalten, die möchte ich, wenn sie fünf Jahre alt sind, in einem Labor testen lassen und herausfinden, was da an Keimbildung passiert. Ob ich sterben würde, wenn ich sie nach fünf Jahren esse.

Und was ist letztlich von Carson übrig geblieben?

Was übrig geblieben ist, habe ich jetzt in der Wohnung: Ich hab' das Fell gerben lassen, das werden wir irgendwann einmal aufteilen. Und die Ohrmarke ist in einem kleinen Rex-Glasl drin – als Erinnerung ans Projekt. ■



MEHR INFORMATION

Der ORF hat die achttellige Serie Ende 2015 ausgestrahlt, seit kurzem ist sie auf DVD erhältlich. Näheres dazu auf www.ochsimglas.at.