

Wurst

Altbewährt und neu entdeckt

▷ Die Schweizer Wurstwelt ist vielfältig, jeder Kanton kennt seine eigene Wurstspezialität: Über 400 verschiedene regionale Wurstsorten sind bekannt. Im Zeitalter von Foodwaste und do it yourself erfreuen sie sich wieder wachsender Beliebtheit.

VON NICOLE HUWYLER

Wir erinnern uns alle noch an die «Cervelat-Krise», welche die Schweiz vor ein paar Jahren fest im Griff hatte. Wenn eine einfache Wurst so viel Resonanz erzeugt, muss etwas an ihr dran sein. Respektive in diesem Fall etwas darum herum. So geschehen, als der Schweiz eine Hüllenknappheit bevorstand. Der Grund: Durch eine Neu beurteilung des BSE-Risikos für Brasilien wurden brasilianische Zebu-Rinderdärme, des Cervelats liebste Hülle, mit einem Importverbot belegt. Die Cervelatkrise begann. Inzwischen ist die Krise offiziell ausgestanden: Der Bund hat das Importverbot von Rinderdärmen aus Brasilien aufgehoben, da das BSE-Risiko für das südamerikanische Land wieder herabgestuft wurde. Die Schweizer Wurstwelt ist wieder im Lot. Überhaupt haften der leicht gekrümmten Roten allerlei Emotionen an: Kinder lieben sie als Reiseproviant für die Schulreise, Bundesräte hoffen bei ihrem Verzehr auf Volksnähe, und mit dem Genuss einer Stadionwurst zeigt man kulinarische Verbundenheit mit dem Lieblings-Fussballverein. Doch die Schweiz hat mehr zu bieten als nur diese eine Nationalwurst.

Wurst-Föderalismus

Fritz von Gunten ist einigen der 400 kantonalen Wurstsorten nachgewandert. Für sein Buch «Alles ist Wurst» erkundete er die Schweiz auf dem Wurstweg: Von der Ramswurst aus dem Kanton Solothurn, der Saucisson neuchâtelois, über die Beinwurst aus Graubünden bis zu den Tessiner Luganighe hat er alle durchgetestet und vielerlei Geschichten dazu gefunden. «Im Appenzellerland bin ich auf die meisten Wurstgeschichten gestossen», so von Gunten. Dieser kulturelle Reichtum beweist, dass jeder Kanton wortwörtlich eine Extrawurst hat. Die grosse

Wurstvielfalt ist auch das tägliche Brot von Ernst Z'graggen. Der Naturdarmhändler aus Hergiswil verkauft edle Hüllen für feine Wurstwaren. Je nach Wurstkaliber und -sorte sind dies Schweinsdärme (für Kalbsbratwurst, Schübli), Schafsaiten (für Wienerli, Knackerli) oder Rinderkranzdärme (für Salametti, Cervelat). Seit vier Generationen geschäftet Z'graggen mit den Wurstkleidern und sortiert im hauseigenen Testlabor die angelieferten Därme auf Qualität und Kaliber. Dazu legt er die Hüllen zuerst in Wasser ein und bläst sie dann mit Luft auf. Die Därme kommen von weit her: Schweinsdarm aus China, Schafsaiten aus der Türkei, Iran, Syrien, Afghanistan, Pakistan, China, der Mongolei, Australien sowie Neuseeland und der Rinderkranzdarm (wieder) aus Brasilien. Die ausländischen Därme des Hängebauchschweins eignen sich aufgrund der weniger vorhandenen Zotten besser als die des europäischen Hausschweins.

Um die Würste, die ums Überleben kämpfen, kümmert sich Slowfood. Denn nicht jede Wurst hat das Ansehen und die Verkaufszahlen eines Cervelats. So kam früher die Churer Beinwurst lange Zeit nur bei Tagelöhnern und Arbeitern auf den Tisch, da sie mit minderwertigem Fleisch, vor allem mit Fleischresten von Schweinebeinen zubereitet wurde. Heute werden einige dieser Teile vom Schwein nicht mehr verwendet, und die Wurst zeichnet sich vor allem durch einen Anteil an Rückenspeck, Nackenfett und manchmal den Extremitäten wie zum Beispiel dem Schweineschwanz aus. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Koriander und Zimt gewürzt, wird die Masse etwa eine Woche in Wein eingelegt. Die Churer Beinwurst stellen nur noch wenige Metzger in Graubünden her. Mit der Unterstützung von Slowfood wird ihr zu neuem Leben verholfen.

So wie früher

Die Wurst überdauerte schon Jahrtausende. Dies zeigen über 7'000 Jahre alte Höhlenzeichnungen in Ägypten, Syrien und China. Richtig perfektioniert haben die Wurstkunst jedoch die Römer. Metzger



Proviande

und fahrende Wursthändler waren damals ange-sehene Leute. Besonders beliebt war Hirnwurst. Wursten gilt als eine der ältesten Konservierungs-methoden, und viele der regionalen Schweizer Wurstspezialitäten entstanden aus der bäuerlichen Hausmetzgete heraus. Doch Würste sind keinesfalls altbacken. So verhilft das Trendthema *Foodwaste* mancher Wurst gerade heutzutage zu einem Ess-Revival: Minderwertige Fleischbestandteile finden so doch noch eine Verwendung. Und auch der Do-it-yourself-Trend hat die Würste erfasst: Grosse Kü-chenmaschinenhersteller bieten Küchenmaschinen mit Wurstaufsätzen an, und Wurstkochkurse boo-men. Selbermachen ist angesagt. Bei Stefan Wiesner sowieso. Der als «Hexer» bekannte Spitzenkoch aus Escholz matt macht seit 20 Jahren Wurst wieder sa-lonfähig. Seit 1994 kocht der mit 17 Gault-Millau-Punkten und einem Michelin-Stern dekorierte Wies-ner wunderbar Wurstiges. Angefangen mit einer simplen Bratwurst kreiert er eigenwillige Wurstkre-ationen nach seinem avantgardistischen Naturkü-che-Konzept wie zum Beispiel die Bernsteinwurst, die Rottannensalami oder eine Bauernbratwurst mit Gold. Sein langjähriges Wurst- und Kochwis-sen gibt er nun in Wurst-Art-Kursen weiter. Doch die Warteliste ist lang. Seine fünf nächsten Wurste-vents sind bereits restlos ausgebucht, und 50 Perso-nen haben sich bereits für weitere Kurse angemel-det. Der Entlebucher erachtet Wursten als ideales Gemeinschaftserlebnis. «Ein Entrecôte braten kann noch schnell mal einer, aber für die perfekte Wurst braucht es Fingerspitzengefühl und mehr als vier Hände. Am besten gelingt das Wursten im Team», so Wurst-Papst Wiesner. Verwurstet hat der Hexer schon fast alles: Rind, Schwein, Lamm, Ente, Gans, Reh, Wildsau, Steinbock, Lama, ja sogar pensionier-te Brieftauben. Eine Traumwurstkreation schwebt ihm allerdings noch vor: ein 10-Kilo-Mortadella à la Wiesner. Man darf gespannt sein! Mit einem alten Cervelat-Rezept arbeitet Ernst Stettler in seiner Metzgerei in Langenthal. Ei-niges macht er jedoch anders als sein Vater vor ihm. Die Produktion seines Bio-Cervelats ist zwar gleich geblieben: Rindfleisch und Speck werden im Cutter zusammen mit Eis verarbeitet. Danach wird das Brät in eine Wurstspritze gefüllt und in einen Rindskranzdarm gestossen, im Rauch heiss geräucht und im Wasser gebrüht. Die Produktion ist wie zu Grossvaters Zeiten, nicht aber die Zu-taten. Der Biowurst-Pionier Stettler änderte eini-

ges: E-Nummern raus, kein Nitritpökelsalz, kei-ne Antiklumpmittel, denn all dies sollte in einer Biowurst nicht enthalten sein. Ganz einfach war die Entwicklung der Nationalwurst in Bioqualität nicht. So tüftelte Stettler vor 35 Jahren erstmals an einer Biowurst ohne E-Nummern. Heute hat er den Prototyp von damals verfeinert: «Biowursten ist eine Kunst, ein solides Handwerk, das Ausdauer erfordert», so der Metzgermeister.

Wurst-Innenleben

In der Verordnung für Lebensmittel tierischer Her-kunft ist alles Wichtige geregelt. Würste enthalten Eiweiss, Fett, marginal Kohlenhydrate, Choles-terin, Vitamine und Mineralstoffe. Der Fettanteil reicht von ca. 18 Prozent bei einer Schweinsbrat-wurst bis zu über 40 Prozent beim Landjäger. Beim Eiweiss reicht die Bandbreite von 12,5 Prozent bei einer Kalbsbratwurst bis zu 25 Prozent bei den Rohwürsten. Falls Ascorbinsäure als Antioxi-dans eingesetzt wird, gelten Würste als nicht un-erhebliche Vitamin-C-Quelle. Je nach Fleischer-zeugnis zeigen sich in der Wurst unterschiedliche Fettsäuremuster. Doch Fleischfett und Salz sind polarisierende The-men, und manch eine Wurst geriet deswegen in ein schlechtes Licht. Fürs Wursten sind beide Inhalts-stoffe aber nötig. Auch gesättigte Fette. «Versuche, mittels Zucht und Fütterung den ungesättigten Fettsäurenanteil in Würsten zu erhöhen, stossen an Grenzen. Denn wenn die Wurst zu viele unge-sättigte Fettsäuren enthält, wird sie zu weich», so Alexandra Schmid, diplomierte Ökotrophologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin Ernährung der Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Po-sieux ALP. Auch bei der Salzreduktion in Würs-ten setzt die Technologie Grenzen. Salz ist nicht nur ein wichtiger Geschmacksstoff, sondern un-verzichtbar für die Eiweissbindung in Brüh- und Rohwürsten sowie bei Roh- und Kochschinken. Zu-dem wirkt Salz konservierend und ist für die mi-krobielle Sicherheit verantwortlich. Mit zu wenig Salz wird das Wursten kritisch. Nach momentanem Wissensstand ist eine maximale 10- bis 15-pro-zentige Kochsalzreduktion bei Würsten aber rea-listisch. Diese Erkenntnisse haben bereits Einzug in die Lehrmittel der Schweizer Fleischwirtschaft (ABZ Spiez) gehalten. «Eine abrupte Rezepturän-derung mit mehr als 10-prozentiger Salzzugabe-Reduktion wird in aller Regel als zu starke senso-

rische Veränderung wahrgenommen und von der Konsumentenmehrheit nicht oder nur mit Wider-willen akzeptiert. Kontinuierliche Zugabemengen-Senkungen in kleinen Schritten und entsprechend über einen längeren Zeitraum hinweg versprechen wesentlich mehr ökonomische Kontinuität und Nachhaltigkeit», so Stephan Weber, Ausbildner und Projektleiter am ABZ Spiez. Sabine Rohrmann vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich unter-suchte in einer europaweiten Studie bei rund 450'000 Teilnehmern den Zusammenhang zwi-

schen Fleischkonsum und Sterberisiko. Das Re-sultat in Sachen Wurst: Wer jeden Tag mehr als 40 Gramm Wurst isst, der riskiert, früher zu sterben. Vor allem die Nitrosamine, die beim Salzen, Pökeln oder Räuchern entstehen, gerieten ins Kreuzfeuer. Doch manch ein Wurstliebhaber lässt sich davon nicht den Appetit verderben und hält sich an die alte Weisheit: Die Dosis macht das Gift. Mit all ihren Qualitäten beweisen Cervelat, Leberwurst, Schwartenwurst und Co., dass sie sich nicht nur einfach so durchwursteln, sondern viele Food-trends überdauern und durchaus en vogue sind.

Wurstart	Herstellung	Gut zu wissen
Brühwürste • geräuchert: Cervelat, Wienerli, Bierwurst, Zungenwurst • ungeräuchert: Fleischkäse, Mor-tadella, Kalbs- oder Schweinebratwurst • Aufschnittwurst: Lyoner, Presswurst, Schinkenwurst	Brühwürste werden aus Fleisch mit einem hohen Wasserbindungsvermögen, Speck und Schüttung (Wasser, Eis) hergestellt. Dazu kommen Salz, Ge-würze und je nach Situation Pökelsstoffe, Umröte-hilfsstoffe, Geschmacksverstärker sowie alterna-tive Emulgatoren bzw. Hydrokolloide. Nach dem Abfüllen des bindigen Brätes in natürliche oder synthetische Wursthäute werden einzelne Brüh-wurstprodukte zwecks Aromabildung vor dem Brühen kurz heiss geräuchert. Bedingt durch das darauffolgende Erhitzen koagulieren (verklum-pen) die Fleischeiweisse, womit die erwünschte Schnittfestigkeit bzw. Knackigkeit erreicht wird.	Muskeleiweiss ist verant-wortlich für die Wasser-bindung und damit für die Konsistenz der Wurst. Das zugegebene Salz hat eine wichtige technische Funk-tion. Erst in gelöster Form entfalten die Muskeleiweisse ihre gute Wasserbindungsfä-higkeit. Brühwürste müssen kühl gelagert werden.
Rohwürste • luftgetrocknet: Sal-siz, Salami • geräucherte: Land-jäger, Bureschüblig • mit abgebrochener Reifung: Mettwurst, Luganighe, Saucisson	Rohwürste werden aus mindestens 48 Stunden gekühltem und/oder gefrorenem Muskelfleisch von meist älteren Tieren zusammen mit Speck unter Zugabe von Salz, Salpeter oder Nitritpökelsalz, Ge-würzen und teilweise Starterkulturen (siehe Spalte rechts) im Blitz (Cutter) bzw. im Wolf mit anschlies-sendem Mischer zerkleinert, vermischt und in natürliche oder synthetische Wursthäute gestossen. Die Zugabe von Salz und Kohlenhydraten sowie der vergleichsweise tiefe pH-Wert des Kaltfleisches füh-ren durch das Unterschreiten des isoelektrischen Punktes (Voraussetzung für Gelbildung) während der Rötungsphase zu einer erhöhten Schnittfestig-keit, fördern die erwünschte Umrötung und haben eine bessere Konservierung zur Folge. Rohwürste werden luftgetrocknet oder kalt geräuchert und teil-weise mit einem weissen Belag versehen (Oberflä-chenschimmel, Reismehl, Marmorpulver).	Starterkulturen: Die während der Wurstreifung aktiven Bakterien überneh-men die Säuerung und die Aromabildung. • Milchsäurebakterien: Sie begünstigen die Reifung und Umrötung, festigen das Fleischeiweiss, unterdrücken das Wachstum störender Bakterien. • Hefen: günstiger Einfluss auf Farbe und Aroma. • Mikrokokken: bauen Nitrat ab. • Edelschimmelpilze: schüt-zen die Oberfläche vor Sauer-stoff, Licht und Austrocknen.
Kochwurst Blutwurst, Leber-wurst, Schwarten-magen, Presskopf, Zungensulz, Terrinen, Mousse, Pâtés und Ril-lettes, Sulzartikel	Kochwürste werden hauptsächlich aus vorgekoch-tem Fleisch (> 65° C) sowie Innereien (rohe Leber, Blut) und z.T. mit Speck hergestellt. Sie werden entweder gebacken, gebrüht oder gekocht und sind nur im erkalteten Zustand schnittfest. Zu den Kochwürsten werden auch verschiedene Sulzar-tikel gezählt. Kochwürste sind nicht keimfrei und müssen folglich gekühlt werden.	<i>Quellen: Proviande, Agroscope</i>