

# Anna Pearson

Nach ihrem Design-Studium an der Zürcher Hochschule der Künste hat Anna Pearson ihren Laptop gegen scharfe Messer und schwere Pfannen eingetauscht. Nach einigen Jahren in verschiedenen Restaurants hat sie sich als Köchin und Autorin selbständig gemacht und veröffentlicht seit 2014 Kochbücher im Eigenverlag, der «Edition gut» (<https://editiongut.ch>). Ihre Bücher «zu Tisch» und «Pasta» wurden



mehrfach ausgezeichnet, für ihr neuestes Buchprojekt setzt sich Anna Pearson mit dem Thema Fleisch auseinander. Dabei interessiert sie besonders die Frage, welche speziellen Eigenschaften ökologisch und tiergerecht produziertes Fleisch mit sich bringt und wie dieses optimal zubereitet wird. Mit «Huhn+Hahn» hat Anna Pearson eine Online-Plattform rund um das Zweinutzungshuhn lanciert, auf der sie speziell an das anders beschaffene Fleisch angepasste Rezepte bietet ([www.huhnundhahn.ch](http://www.huhnundhahn.ch)).

Nun hat sich Anna Pearson den Anforderungen gewidmet, die das Fleisch der schwarzen Alpenschweine verlangt. Nachfolgend beschreibt sie, was die Fleischqualität des Alpenschweins ausmacht und worauf man bei der Zubereitung achten muss. Sodann präsentiert sie neun Rezepte für besonderen Genuss, bei denen das Alpenschwein-Fleisch voll zur Geltung kommt.

## Fleischbeschaffenheit des Schwarzen Alpenschweins

Das Fleisch der langsam wachsenden Schwarzen Alpenschweine unterscheidet sich deutlich vom heute üblichen Schweinefleisch. So hat es etwa eine deutlich **dunklere Farbe**, die an das Fleisch von Wildschweinen erinnert. Im Vergleich zu modernen Rassen liefern die Schwarzen Alpenschweine **weniger reines Muskelfleisch** und **mehr Fett**. Das Muskelfleisch des Schwarzen Alpenschweins ist sehr **fein-faserig**, eher **mager** und **kompakt**. Ausserdem enthält es **weniger Wasser** als übliches Schweinefleisch – bei der Zubereitung verliert es deshalb weniger an Gewicht und macht schneller satt. Da die Tiere bei der Schlachtung etwa doppelt so alt sind wie schnell wachsende moderne Rassen, haben Fleischstücke, die von stark beanspruchten Muskeln wie der Schulter stammen, eine etwas **festere Struktur** – das wirkt sich auf die Zubereitung aus, mehr dazu unten.

Das **Fett** der Schwarzen Alpenschweine ist besonders **gesund**: Aufgrund des hohen Grasanteils im Futter der Tiere enthält es viele wertvolle **Omega-3-Fettsäuren**. Man sollte den Fettrand eines Koteletts vom Schwarzen Alpenschwein deshalb auf keinen Fall auf dem Teller liegen lassen: er ist nicht nur sehr gesund, sondern sorgt beim Essen auch für viel **Geschmack**, **Saftigkeit** und **Zartheit**. Ausserdem macht Fett satt: ein Kotelett mit anständigem Fettanteil vom Schwarzen Alpenschwein nährt mehr als ein übliches Kotelett, das vorwiegend aus magerem Muskelfleisch besteht! Die Rücken der Schwarzen Alpenschweine sind mit einer 5 bis 10 Zentimeter dicken Fettschicht gepolstert, die man zu würzigem «Lardo» verarbeiten oder zu **Schmalz** auslassen kann, das beim Kochen als hoch-wertiges **Bratfett** eingesetzt werden kann.



# Kochen mit dem Fleisch des Schwarzen Alpenschweins

## Fleisch richtig auftauen

Fleisch vom Schwarzen Alpenschwein wird oft gefroren verkauft – vor dem Zubereiten muss man es also zunächst auftauen. Es gibt zwei empfehlenswerte Möglichkeiten: Hat man genügend Zeit, gibt man das gefrorene Fleisch in den **Kühlschrank** und lässt es dort langsam und schonend auftauen. Kleinere Stücke sind nach einem halben Tag aufgetaut, grosse Bratenstücke brauchen etwa 24 Stunden. Wenns schneller gehen muss, gibt man das vakuumierte Fleisch in ein **mit kaltem Wasser** gefülltes Gefäss. Ein grosses Stück ist nach etwa 6 Stunden aufgetaut, kleinere Stücke nach 1-2 Stunden.

## Zubereitung von zarten Fleischstücken

Die zarten Stücke des Schwarzen Alpenschweins – zum Beispiel Kotelett, Nierstück (kurzes Karree), Filet, Plätzli (Schnitzel) oder Geschnetzeltes – sollten für ein zartes und saftiges Ergebnis **schonend gegart** und auf keinen Fall zu stark erhitzt werden. Das heisst: grössere Stücke (Kotelett oder zarte Braten) sollten zunächst kurz in der Bratpfanne bei relativ hoher Hitze gebräunt werden (für den Geschmack) und danach im Ofen bei tiefer Temperatur (z.B. bei 80°C) auf die gewünschte Kerntemperatur gebracht werden – ideal sind **55°C bis max. 60°C**. Wird das zarte Fleisch auf über 60°C erhitzt, wird es schnell trocken und zäh. Um die Temperatur prüfen zu können, ist ein **Fleischthermometer** – am besten ein digitales – unverzichtbar. Kleine zarte Stücke wie Geschnetzeltes sollten nur ganz kurz bei starker Hitze in der Pfanne gebräunt werden, unmittelbar vor dem Servieren lässt man das Fleisch nur noch kurz in der heissen, aber auf keinen Fall kochenden Sauce ziehen. Dank den feinen Fleischfasern haben die zarten Stücke vom Schwarzen Alpenschwein bei optimaler Zubereitung einen besonders delikaten Biss.

## Zubereitung von festen Fleischstücken

Auch festere Fleischstücke wie Schmorbraten oder Voressen/ Ragout profitieren von einer **schonenden Zubereitung bei niedrigen Temperaturen**: Nach dem kurzen Bräunen in der Bratpfanne wird das Fleisch bei tiefen Temperaturen in der Schmorflüssigkeit gegart, bis es schön weich ist. Das gelingt bei grossen Bratenstücken am besten im Gusseisenschmortopf im auf 130°C bis 150°C (Umluft) heissen Ofen – die Schmorflüssigkeit sollte dabei nie richtig kochen, sondern höchstens ganz leise köcheln. Ein Ragout kann auch gut auf dem Herd zubereitet werden, die Flüssigkeit sollte dabei ebenfalls nicht kochen. Die **Garzeit** für die festeren Fleischstücke ist beim Schwarzen Alpenschwein **länger** als bei üblichem Schweinefleisch. Man darf sich deshalb nicht auf die in gewöhnlichen Rezepten angegebenen Zeitangaben verlassen, sondern sollte damit rechnen, dass es auch mal 3 Stunden anstatt wie in einem Rezept angegeben nur 2 Stunden dauern kann, bis das Fleisch vom Schwarzen Alpenschwein schön weich ist. Das ist der Fall, wenn es von alleine von einer hineingesteckten Fleischgabel rutscht oder wenn man es mit einer Gabel ohne festen Druck zerdrücken kann.



## Salzen

Bei allen Fleischstücken gilt: sie sollten etwa 1 Stunde vor der Zubereitung gesalzen werden. Das Salzen im Voraus sorgt für ein zarteres, saftigeres und aromatischeres Ergebnis. Vor dem Anbraten muss das Fleisch gut mit Haushaltspapier trockengetupft werden, damit es optimal bräunen und so eine aromatische Kruste entstehen kann.