

Alle Rinder schon gegessen? In den USA ist Jerky sehr populär.



Snacken wie die Indianer

ENTDECKT → Trocken ist kein Adjektiv, das man gerne im Zusammenhang mit Fleisch benutzt. Biltong und Jerky ändern das nun.

christina.denzler
@ringier.ch

Als es noch keine Gefriertruhen und Konservierungsmittel gab, blieb unseren Vorfahren keine andere Möglichkeit, als das Fleisch zu marinieren und zu trocknen, um es haltbar zu machen.

So stellten die Indianer Nordamerikas aus Büffel- und Rindfleisch das sogenannte «Pemmikan» her. Europäische Siedler übernahmen die Technik, gaben dem Trockenfleisch aber

100 Gramm Biltong haben nur 253 Kalorien.

einigen neuen Namen: Jerky.

Auch in Südafrika stellen die Ureinwohner eine ähnliche Spezialität aus allem her, was ihnen vor den

Bogen sprang: Strauss, Kudu, Spring- und Gämsbock, Zebra etc. Das Fleisch wurde – und wird noch heute – in kleine Streifen geschnitten und mit einer speziellen Marinade eingegeben, die Biltong den guten Geschmack verleiht.

Trotz modernerer Konservierungsmethoden ist das Trockenfleisch noch immer sehr beliebt und in den USA beispielsweise als

Snack für unterwegs an jeder grösseren Tankstelle zu finden.

Jetzt erobert Jerky und sein südafrikanisches Pendant Biltong Europa. Die Catora AG vertreibt als einzige Firma Biltong in der Schweiz. Geschäftsführer

Thomas Holzer erklärt sich die Nachfrage folgendermassen: «Der Gesundheits- und Fitnessboom der letzten Jahre verlangt nach gesunden und nahrhaften Snacks. Trockenfleisch ist fettarm und somit ideal für zwischendurch.»

Und das nicht unbegründet. 100 Gramm Biltong Trockenfleisch haben lediglich 253 Kalorien. Zum Vergleich: Pommes Chips haben rund 520 Kalorien – und dabei viel mehr Fett und weniger Eiweiss.

Die grosse Nachfrage nach dem Trockenfleisch hat die Importeure von Biltong jetzt zu einer neuen Idee gebracht. Seit kurzem stellt die Catora AG eigenes Trockenfleisch her. Schweizer Rindfleisch wird im Bündner Safien-



Thomas Holzer Geschäftsführer Catora AG, Zürich.

tal nach südafrikanischem Originalrezept gewürzt, getrocknet, geschnitten und verpackt.

«Für Sportler ist der Fleischsnack besonders gut geeignet. Er ist proteinreich und durch die lange Haltbarkeit ideal für unterwegs», erklärt Holzer. So kann man ganz einfach auf dem Sesseli beim Skifahren oder schon bald auf einer Frühlingswanderung das Trockenfleisch verzehren. Oder sein Fleisch gleich selber trocknen. In ihrem Buch «Trockenfleisch – Biltong, Jerky & Co. selbstgemacht» liefert die Autorin Claudia Diewald die nötigen Rezepte. ●

Ein Beutel Biltong zu 25g kostet 3.75 Fr., catora.ch



Gourmet-Blick

mit Studi am Herd

Die Vegi-Alternative

Was sagt Ihnen das Wort Edamame? Ehrlich gesagt konnte ich mit dem Begriff bis zum ersten Besuch im Restaurant Nooba in Zürich vor ein paar Jahren auch nichts anfangen. Die Auflösung ist ganz einfach und sehr schmackhaft: es sind junge, gedämpfte und gesalzene Sojabohnen. Die knallgrünen Schoten mit den Bohnen drin sind eine extrem gesunde, eiweissreiche Vorspeise und in Japan ein beliebter Snack zum Feierabendbier. Letzte Woche war ich wieder mal im Nooba: die Essstäbli liegen wie immer schon am Tisch bereit, es herrscht eine freundliche Atmosphäre. Nach den obligatorischen Edamame folgt ein richtig scharfer thailändischer Glasnudelsalat mit ordentlich Chili, Gurken, Tomaten, Litchi und viel Koriander, der mich sofort in Fernwehstimmung versetzt. Gibt es ein besseres Kompliment? Dazu ein «Ginger Apple» – eine Mischung aus Süssmost, Grüntee und Ingwer, die gut passt und Appetit auf mehr macht – auf ein würziges Wokgericht mit Linsen, Tofu, Kartoffeln und frisches indisches Papadam-Brot. Asien liegt also nur eine Tramhaltestelle vom S-Bahnhof Stadelhofen entfernt. Und mal wieder rein vegetarisch geniessen, ist – beim aktuellen «Gewieher» – eine richtige Wohltat!

andreas.studer@ringier.ch

Andreas C. Studer (46) ist Koch und Autor, bekannt geworden durch die Sendungen Kochduell bei VOX, Lanz kocht! und al dente im Schweizer Fernsehen.

FOOD-NEWS

Magnum zum Löffeln

CREMIG → Vom Stiel auf den Löffel. Die Sünde aus dem Kühlregal gibts jetzt neu auch im Kübel. Der Glace-Klassiker Magnum erscheint in vier süsseren Sorten im wieder-verschliessbaren Becher. 450 ml gibts für 8.80 Fr. bei Coop.



Ketchup mal anders

WÜRZIG → Das weltberühmte Tomatenketchup von Heinz macht sich selbst Konkurrenz. Unter dem Namen «Culinaire Ketchup» werden drei neue Saucen im Glas lanciert. Diese schmecken nach Balsamico, geröstetem Knoblauch oder Curry. Das Glas mit 300 g gibts für 3.20 Fr. bei Migros.

