ZURÜCK ZUM GENUSS

Unsere Ernährung im Wandel der Zeit

text & foto OTTO GOURMET

„Nichts ist beständiger als der Wandel." Kaum ein anderer Spruch beschreibt das Leben in der heutigen Zeit wohl so gut wie das Zitat des griechischen Philosophen Heraklit. Denn wir erfinden uns und die Welt um uns herum ständig neu. In allen Bereichen des Lebens suchen wir stets nach etwas Neuem, etwas, dass es so vorher noch nicht gegeben hat. Die gute alte Zeit? Nein, danke. Die hatten wir schon.

Essen mit der Familie vs. Fertiggericht

Trotz allen Fortschritts, lohnt sich auch der Blick in den Rückspiegel. Früher war vielleicht nicht alles besser, aber bei Weitem auch nicht alles schlecht.

Denken Sie doch selbst einfach mal zurück: früher, als man so gut wie jeden Tag mit der ganzen Familie beim Abendbrot saß. Als man sich noch richtig Zeit genommen hat, das Essen, für das man lange am Herd gestanden hat, in Ruhe zu genießen und sich dabei über seinen Tag zu unterhalten.

Heute ist es zwischen Arbeit, Terminen und Hobbies oft schon schwer geworden, überhaupt Zeit zum Kochen zu finden, geschweige denn, sich gemütlich an den Tisch zu setzen und zusammen zu essen. Wer kennt sie nicht, diese stressigen Tage, an denen man sich abends schnell ein Fertiggericht in die Mikrowelle schiebt und dann ganz beiläufig isst, während man nebenher noch ein paar Rechnungen bezahlt.

Food Trends früher & heute

Aber nicht nur wie wir essen, hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte verändert. Auch was wir essen, unterscheidet sich von der Ernährung unserer Eltern.

In einer Zeit, in der es gang und gäbe ist, Bilder von seinem Essen in den sozialen Netzwerken mit anderen zu teilen, steht neben dem Geschmack auch die Optik unserer Lebensmittel stark im Fokus. Wenn die dann obendrauf auch noch gut für die Gesundheit sind, spricht man heute von Superfood. Es gibt unzählige Kochbücher zu Food Trends wie „Low Carb" oder „Clean Eating", Inhaltsstoffe wie Zucker und Fett werden aber lieber gemieden.

Zu Großmutters Zeiten war das noch anders: In den 1950-er und 1960-er Jahren boomte die Wirtschaft und „die fetten Jahre" lösten den berühmten Sonntagsbraten ab. Wenn die Männer nach Feierabend erschöpft von der Arbeit zurückkamen, wurde abends gut gegessen. Deftige Hausmannskost gehörte einfach dazu und auch ein Fettrand am Fleisch war damals völlig normal.

In den darauffolgenden Jahren veränderte sich das Essverhalten weiter. Fleisch entwickelte sich vom Luxusgut zur Massenware. Schnellimbisse schossen wie Pilze aus dem Boden und der Genuss wurde von einer „Geiz-ist-Geil-Mentalität" verdrängt. Solange man zu einem günstigen Preis satt wurde, war es zu dieser Zeit vielen Menschen egal, was in ihren Lebensmitteln steckte.

Zurück zu Altbewährtem

Aber der Wandel der Zeit hat auch hier eine Veränderung bewirkt – zum Glück! Bewusstes Genießen gehört derzeit zu den Food-Trends schlechthin. Laut dem aktuellen Ernährungsreport geben 63 Prozent der Befragten an, bereits bewusster einkaufen zu gehen. Die Menschen interessieren sich wieder für das, was sie essen, und legen immer größeren Wert auf Qualität und Nachhaltigkeit.

Fleisch ist das beste Beispiel dafür. Genießer besinnen sich wieder darauf zurück, dass „günstig" beim Fleisch nichts mit „gut" zu tun hat. Qualität darf wieder ihren Preis haben, denn wie die Tiere gelebt haben, hat letztendlich entscheidenden Einfluss auf den Geschmack.

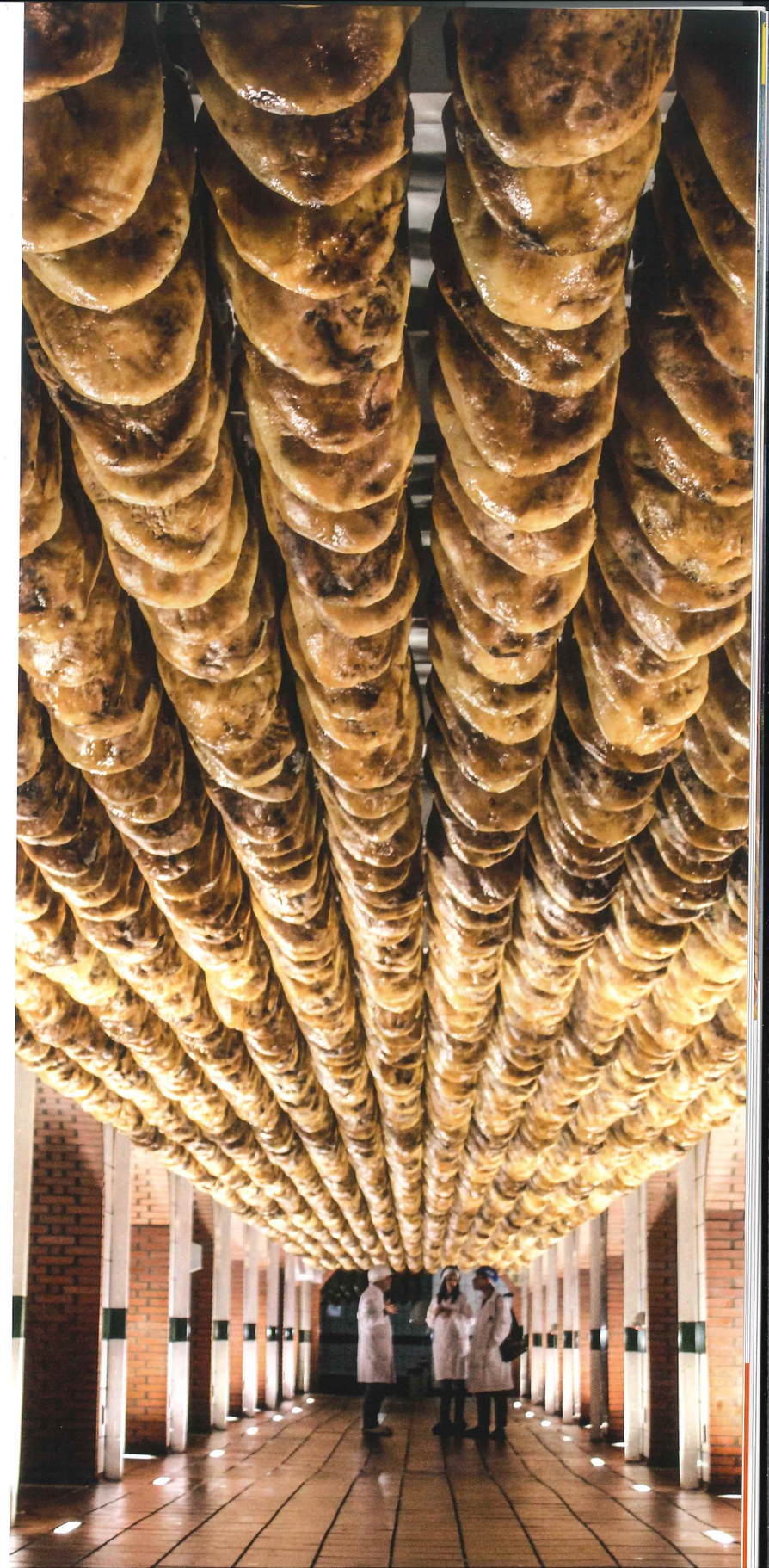
So auch beim Ibérico Schwein: Das lebt in Spanien und ernährt sich zu 30 bis 40 Prozent von Eicheln. Die verleihen dem Fleisch nicht nur sein unverkennbares, nussiges Aroma, sondern auch die berühmte Bellotaqualität. Beim irischen Weiderind, den Hereford Rindern, steht ausschließlich saftiges, grünes Gras auf dem Speiseplan. Das Ergebnis: Rindfleisch mit einer leichten Würze und einem natürlichen, mineralischen Geschmack.

Das Fett macht den Unterschied

Aber nicht nur die Fütterung eines Tieres beeinflusst den Geschmack des Fleisches, sondern auch der Fettanteil. Zugegeben, es gab Zeiten, in denen wollte man nur mageres Fleisch, Fett war eher verpönt. Mittlerweile scheint sich das Blatt aber auch hier wieder zu wenden.

Das erkennt man an den Kobe und Wagyu Rindern. Die Steaks der Tiere zählen zu den begehrtesten der Welt und sind fester Bestandteil jeder Speisekarte im Gourmetrestaurant. Es ranken sich viele Mythen um das Fleisch der Tiere. Fakt ist, dass die Steaks vom Kobe und Wagyu Rind vor allem für ihre feinen Fettäderchen, die sogenannte Marmorierung, bekannt sind. Bei der Zubereitung schmilzt das Fett und verleiht dem Steak einen zarten Schmelz. Ohne dieses Fett wäre es einfach nicht das Gleiche.

Auch das Mangalitza Schwein, das zu den fettesten Schweinerassen der Welt zählt, wird erst durch seinen hohen Fettanteil zur besonderen Delikatesse. Das Fleisch des ungarischen Wollschweins schmeckt kraftvoll und das Fett verleiht auch dem Schweinefleisch vom Mangalitza einen angenehm zarten Schmelz, der das Fleisch unsagbar zart macht. Ein Genusserlebnis, das auch Großmutter überzeugt hätte!

Was es zu Omas Zeiten noch nicht gab: die Möglichkeit, Fleisch übers Internet zu bestellen. Heute haben wir da mehr Glück und können das Fleisch vom Ibérico oder Mangalitza Schwein, den Kobe und Wagyu Rindern und vielen weiteren Rassen im gefrorenen Zustand sicher und unter Einhaltung der Kühlkette bequem online bestellen und zum Wunschtermin nach Hause liefern lassen. OTTO GOURMET hat 2005 als erster Online Shop für Premiumfleisch den Anfang gemacht und überzeugt Genießer seither durch Qualität und Vielfalt.

Der beste Beweis dafür, dass früher eben nicht **alles** besser war. otto-gourmet.de ■