

ALENA STEINBACH

wild

kochen!



G|U



INHALT

6 Vorwort

8 EINFACH WILD!

- 10 Wissenswertes über die Jagd
- 12 Wildarten
- 16 Warenkunde: Fleischstücke
 - 16 Rehwild
 - 17 Wildschwein
 - 18 Feldhase
 - 19 Fasan und Ente (Wildgeflügel)
- 20 Wilder Einkaufsratgeber

22 WILD KOCHEN!

*Rezepte für Reh-, Dam- und Rotwild, Wildschwein,
Hase, Taube, Ente, Gans und Fasan*

- 24 Nacken
- 44 Schulter
- 62 Rücken
- 90 Rippen
- 100 Filet
- 122 Keule
- 148 Innereien & Wurst
- 164 Ganzes & Halbes

- 116 Aus dem Leben einer Jägerin
- 118 Das können wir alle tun
- 120 Wussten Sie...?

- 184 Register
- 192 Impressum



*Dieses Icon gibt Fleisch-Tauschtipps
bei den Rezepten an*

WIE AUS EINER VEGETARIERIN EINE PASSIONIERTE JÄGERIN WURDE



»Für meinen Opa und meinen Vater, die mich das Jagen gelehrt haben, für meine Oma und meine Mutter, die mir das Kochen beigebracht haben, für meine Schwester, der ich alles zeigen werde.«

Als ich mit 13 Jahren beschloss, kein Fleisch mehr zu essen, war der Hauptgrund die schlechte Haltungsform unserer Nutztiere. Immer schneller sollten sie groß und schlachtreif werden, Medikamente und Antibiotika gehörten fast überall dazu. Tageslicht haben viele Tiere nie gesehen. Das wollte ich nicht weiter unterstützen. So verzichtete ich erst einmal auf jegliches Fleisch – obwohl ich aus einer Jägerfamilie stamme und schon von klein auf mit meinem Opa zur Jagd gegangen war. Doch über die Jahre merkte ich, dass Fleisch für meine ausgewogene Ernährung unverzichtbar war. Ich musste also eine Lösung finden, die tierschutzgerechte Haltung und das Essen von Tieren verbindet. Wer sich intensiv mit der Jagd und dem daraus zu gewinnenden Wildfleisch beschäftigt, wird erkennen, dass es keine nachhaltigere, natürlichere und gesündere Fleischquelle gibt. Seit nunmehr neun Jahren koche und esse ich zu 90 Prozent Wildfleisch. Bei uns wird kein anderes Fleisch gekauft, alles, was auf den Tisch kommt, wurde von mir, meiner Familie oder Freunden gejagt, verarbeitet und zubereitet. Von Wiese und Wald auf den Tisch – es gibt für mich kein besseres Gefühl, als beim Genuss von Fleisch zu wissen, wo das Tier herkommt und wie es gelebt hat.

Mit diesem Kochbuch möchte ich Ihnen zeigen, wie vielseitig Wildfleisch ist und was sich alles damit zubereiten lässt. Die Möglichkeiten gehen weit über das klassische Hirschgulasch oder die Rehkeule mit Rotkohl und Klößen hinaus: Lassen Sie sich von Wilddöner, Chili con Reh oder Rotem Thai-Curry überraschen! Trauen Sie sich, fürchten Sie sich nicht vor alten Mythen, sondern genießen Sie dieses einmalig gute und gesunde Fleisch von Tieren, die ein gutes Leben hatten.

Alena Steinhilber





WILDARTEN



DAMWILD (DAMA DAMA) gehört zur Familie der Cerviden und der »echten Hirsche«. Die Körperstärke liegt zwischen Reh- und Rotwild. Die Färbung im Sommer ist meist hellbraun mit weißen Punkten, die Körperunterseite sowie die Innenseite der Läufe sind weiß. Die Brunftzeit (Paarungszeit) ist ab etwa Mitte Oktober. Die Tragzeit des Damtieres beträgt 7 ½ Monate und die Kälber werden etwa im Juni gesetzt. Damwild kann bis zu 100 Kilogramm wiegen.



REHWILD (CAPREOLUS CAPREOLUS) gehört zoologisch zu den Cerviden, jedoch zur Unterfamilie der »Trughirsche« und ist eher mit dem Elch als mit dem Dam- oder Rotwild verwandt. Die Färbung der Decke ist im Sommer rotbraun und im Winter eher grau. Bei der Ernährung sind die Rehe sehr wählerisch. Sie äsen am liebsten nährstoffreiche Teile von Pflanzen, wie Knospen und frische Triebe oder im späteren Verlauf des Jahres Eicheln und Bucheckern. Die Brunftzeit (oder: Blattzeit) des Rehwildes ist von Ende Juli bis Mitte August, die Entwicklung des Embryos ruht in den Wintermonaten, sodass die Kitze im Mai/Juni gesetzt werden. Zwillingssgeburten kommen sehr häufig vor. Die Böcke werfen das Gehörn im Spätherbst/Winter (Oktober bis Dezember) ab. Rehe können über 20 Kilogramm wiegen.





ROTWILD (CERVUS ELAPHUS) ist die größte hier vorkommende Art der Cerviden. Als ehemaliger Steppenbewohner besteht die Äsung hauptsächlich aus Gras. Die Sommerdecke hat eine rotbraune Farbe, das Winterhaar ist eher dunkelgrau/braun und länger mit dichter Unterwolle. Die Brunftzeit liegt etwa von Mitte September bis Mitte Oktober. Die Tragzeit beträgt 8 ½ Monate, die Kälber werden meistens im Juni gesetzt. Ein Kalb ist hier die Regel, Zwillinge sind selten. Hirsche werfen ihr Geweih etwa Ende Februar bis in den April hinein ab. Ein ausgewachsener älterer Hirsch kann über 200 Kilogramm wiegen.



SCHWARZWILD (SUS SCROFA) Durch die starke Bejagung hat sich die Aktivität dieser Wildart eher in die Dunkelheit verlegt. Wildschweine sind Allesfresser. Sie nehmen, was sie bekommen, von frischem Gras über Wurzeln bis hin zu Insekten, Mäusen, Vogelgelege, Jungtiere oder Aas. Wildschweine sind schlau, gelehrig und anpassungsfähig. Die Tragzeit der Bache beträgt drei Monate, drei Wochen und drei Tage. Die Rauschzeit (Paarungszeit) liegt eigentlich im November bis Februar, sodass die Frischlinge etwa von Februar bis Juni geworfen werden. Männliche Wildschweine können weit über 100 Kilogramm wiegen.



WARENKUNDE: FLEISCHSTÜCKE

REHWILD Das Fleisch vom Rehwild ist am bekanntesten, was nicht verwundert, da es mit über 1 Million erlegten Tieren pro Jahr das am meisten verbreitete Wild ist. Es ist sehr zart, fettarm und gut bekömmlich. Weil es nicht so groß ist, bietet es sich an, ein ganzes Reh vom Jäger zu kaufen, der es Ihnen küchenfertig zerlegt. Rehe werden in den meisten Bundesländern von Anfang Mai bis Ende Januar bejagt. Die Fleischstücke (und ihre Anordnung) sind beim Dam- und Rotwild gleich, sie unterscheiden sich lediglich in Größe und Farbe des Fleisches.

