



FOTO: © COUNTRYPIXEL - ADOBE STOCK

Geflügel

auf dem Teller

Eine österreichische Tradition: saftig, goldbraun gebraten und knusprig – so kennen und schätzen wir das klassische Martinigansl. Was nicht fehlen darf: flaumige Erdäpfelknödel und g'schmackiges Rotkraut. Doch auch sonst wird hierzulande gerne Geflügel in allen Variationen gegessen.

■ TEXT: DR. CLAUDIA NICHTERL

Dumm – so werden Gänse oft bezeichnet. Wohl wegen ihres regen Mitteilungsbedürfnisses, dem lautstarken Schnattern. Und daraus resultiert wohl auch das beleidigende: „Dumme Gans“. Doch warum? Es gibt keinen geklärten Grund, Gänse als dumm zu bezeichnen. Ganz im Gegenteil: Gänse besitzen eine ausgeprägte soziale Intelligenz. Gänse sind aufgeweckt und an allem interessiert, sehr saubere und schöne Tiere – und können sogar Menschen wiedererkennen.

DIE MARTINIGANS UND DER BAUER

Welche Geschichte verbirgt sich hinter dem heutigen traditionellen Martinigansl-Essen? Viele Mythen stehen in Verbindung mit dem hl. Martin (siehe Artikel „Nächtenliebe“, Seite 40), doch die Tradition reicht viel weiter zurück. Laut

schnatternde Gänse, die den hl. Martin verraten haben sollen, galten schon bei den Kelten als „Wachhunde“. Die Kelten, die die wachsamen Gänse als Haus- und Kulttiere hielten, schlachteten im Herbst bis auf ein Zuchtpaar alle Gänse. Immer am gleichen Tag, abhängig vom Erscheinen eines bestimmten Sternbildes. Meist am 11. November. Demnach war der Martinstag ursprünglich in heidnischer Festtag.

Ebenso lässt sich das Martinigansl auf schlaue Bauern zurückführen: Am 11. November begann einst ein neues Wirtschaftsjahr. Löhne wurden ausbezahlt, Pachtverträge erneuert und Steuern bezahlt. Das Federvieh wurde vorher geschlachtet um einerseits im Winter Futter zu sparen, Knechte und Mägde wurden dann auch mal mit Gänsen bezahlt oder die Gutsherren, um die Steuerzahlungen zu minimieren. Vom Mittelalter bis in die

Neuzeit war dieser Termin der Auftakt einer 40-tägigen Fastenzeit, die erst zu Weihnachten endete. Und so wurden dann rund um den 11. November viele Gänse verpeist.

SO EINFACH GELINGT DIE GANS

Mit der richtigen Zubereitung wird aus der Gans ein unvergleichlicher Genuss. Gute Qualität ist die Hauptbedingung. Kaufen Sie am besten nur Gänse, die aus einer ökologisch korrekten und artgerechten Haltung stammen. Das Fleisch ist meist aromatischer und auch etwas fettärmer als bei der Supermarktvariante. Wenn Sie dennoch ein Tiefkühlprodukt wählen, dann achten Sie auf eine intakte Verpackung, um eventuellen Keimen vorzubeugen. Planen Sie bei einer gefrorenen Gans genug Zeit zum Auftauen ein: Sie braucht, je nach Größe, im Kühlschrank



mindestens 24 Stunden. Schütten Sie die Auftauflüssigkeit weg und reinigen Sie anschließend Geschirr und Spüle gut mit heißem Wasser und Spülmittel.

Für das Braten braucht es Zeit. Fertig ausgenommen sollte die Gans sein, so sparen Sie sich zusätzliche Arbeit und können direkt mit der Zubereitung beginnen. Die Gans innen und außen gründlich waschen und mit Küchenrolle trocken tupfen. Eine traditionelle Fülle besteht aus gewürfelten Äpfeln und Gewürzen, doch auch gedörrte Zwetschken, Marillen, Maroni und diverse Kräuter passen gut.

Die Gans außen und innen mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Beifuss, Majoran und Thymian einreiben und mit der Brustseite nach unten in einen großen befetteten Bräter oder eine Auflaufform setzen und mit einem Küchengarn die Haxerl und Flügel an den Körper binden.

Bei 220 °C etwa eine halbe Stunde braten. Die Haut seitlich mehrmals mit einer Gabel anstechen, damit das Fett austreten kann. Durch die hohe Anfangstemperatur brät das Fett nämlich besonders gut aus. Die Gans mehrmals mit Honig bepinseln und mit Bier oder Wasser übergießen. Dann auf 180 °C zurückschalten, mit etwas Wasser ablöschen und die Martinigans für rund zwei Stunden im Rohr fertig braten. Die Gans während des Bratvorgangs mit dem eigenen Saft mehrmals begießen.

Wenn die Gans fertig gebraten ist – mit einem Spieß anstechen. Ist der Fleischsaft klar, dann ist sie fertig, ist er noch rötlich, braucht die Gans noch etwas Garzeit, aus dem Backofen nehmen und ruhen las-

sen. Durch das Nachziehen kann sich der Fleischsaft gut verteilen, und die Gans wird schön saftig. In der Zwischenzeit den Bratensaft durchsieben und entfetten, mit etwas Stärke binden und abschmecken. Die knusprig gebratene Gans zerlegen und mit der Sauce servieren.

GENUSSVOLL UND OHNE REUE

Viele denken bei der köstlich knusprig-gebratenen Martinigans auch gleich an das gewonnene Hüftgold. Doch der genussvolle Gänsebraten hat auch seine guten Seiten. Er liefert durchaus Wertvolles für die Gesundheit. Klug kombiniert und mit den richtigen Gewürzen, Kräutern und Beilagen wird aus dem Braten ein genussvoll gesunder Freuden schmaus.

- Die Gans hat als wertvolles Geflügel einen hohen Gehalt an den Vitaminen B₂ und B₆, die uns starke Nerven und Vitalität vermitteln – gerade richtig in der beginnenden Vorweihnachtszeit.
- Der hohe Anteil am Spurenelement Zink sorgt für ein gutes Immunsystem und hilft gegen Erkältungen.
- Eiweiß, Eisen und Vitamin B₃ versorgen uns mit Energie.
- Geflügel ist generell ein guter Lieferant für einfach ungesättigten Fettsäuren. Der Quotient von einfach ungesät-

tigten Fettsäuren zu gesättigten Fettsäuren liegt bei der Gans bei fast 2:1. Beim Rinderfilet beträgt dieser Quotient nur 1:1.

- Für die Gans spricht zusätzlich, dass sie hoffentlich als glückliche Gans aufgewachsen ist und viel Grünes mit der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure verspeist hat, die als Fettsäure für den Rheumatiker im Speziellen und generell für den Menschen essenziell ist. →

GESUNDES GANSLSCHMALZ?

Ja das Gänsefett ist gesund. Die Haut der Gans während des Bratens mit einer Gabel öfters seitlich anstechen damit das Fett zum Großteil ausläuft. Den entstandenen Saft entfetten und zur Gans servieren. Das reine Fett separat in ein Glas geben. Es wird nicht gegessen! In der beginnenden kalten Jahreszeit ist das Gänsefett ein bewährtes Hausmittel gegen Husten. Man reibt Brust und Rücken mit dem kalten Fett ein, legt ein Tuch darüber und geht schlafen. Über Nacht entwickelt das Gänsefett eine gleichmäßige Wärme, die heilend auf die Atemwege wirkt. Mit-gearter Kümmel und Thymian unterstützen den Heilungsprozess.



FOTO: © PIXELSPEILER - ADOBE STOCK

” Tipp: Essen Sie reichlich farbenfrohes Rotkraut zur Gans. Es bringt neben vielen Ballaststoffen auch den Vorteil, dass es cholesterinsenkend wirkt. Durch den hohen Vitamin-C-Gehalt erleichtert es die Eisenaufnahme – ein perfektes Duo also. “



FOTO: © KAREEM - ADOBE STOCK

WIE GÄNSE BEI UNS GROSS WERDEN



Die Haltungsform hat bei Hausgänsen einen wesentlichen Einfluss auf die Fleischqualität. Je nach Auslauffläche, Futter und Schlachalter unterscheidet sich die Konsistenz und der Geschmack des Fleisches.

Mast- und Weidegänse. In Österreich ist für Mastgänse eine Auslauffläche im Freien von 10 m² pro Gans vorgeschrieben. Weidegänse haben größere Auslaufflächen zur Verfügung und machen daher wesentlich mehr Bewegung. Statt der Intensivmast mit Getreide fressen sie vorwiegend Gras. Sie wachsen langsamer und haben dafür auch mehr Zeit. Während Mastgänse meistens mit ca. 12 Wochen geschlachtet werden, erreichen Weidegänse ihr Schlachtgewicht von ca. 4 kg nach 26 bis 28 Wochen. Das Fleisch der Weidegänse ist dunkler, in der Konsistenz fester, aber trotzdem zart und hat einen typischen Eigengeschmack. Das Fleisch der Mastgänse ist deutlich fetter.

Die Fütterung unterscheidet sich zwischen Mastgänsen und Weidegänsen erheblich und wirkt sich ebenfalls auf die Fleischqualität aus. Weidegänse ernähren sich ab der 6. Lebenswoche vorwiegend von Weidegras und erhalten nur in geringen Mengen Getreide als Ergänzung. Mastgänse erhalten hingegen fast ausschließlich Getreidefutter mit einem hohen Maisanteil, was zu einer schnellen Verfettung der Tiere führen kann.

Die Schlachtung von Gänsen erfolgt in eigenen Wassergeflügelgeschlachträumen. Besondere Qualitätskriterien sind hier nicht bekannt. Nach der Schlachtung muss das Gänsefleisch mindestens einen Tag lang abhängen. Bei einer Temperatur von 2 °C beträgt die Haltbarkeit 5 Tage, bei Vakuumverpackung allerdings problemlos 10 Tage.

Die Gänsezucht ist in Österreich streng reglementiert. Es dürfen maximal 100 Gänse pro Hektar gehalten werden, die Zufütterung von Getreide ist gesetzlich eingeschränkt. Zudem müssen die Bauern den Tieren laut Tierschutzgesetz eine „Bade- und Duscmöglichkeit“ bereitstellen. Die Gänse werden in Österreich meist in kleinen Betrieben im Nebenerwerb gezüchtet, im Gegensatz dazu stehen die großen Zuchtbetriebe aus Osteuropa, in denen Lebendrupf und Stopfmast noch immer praktiziert werden. Die heimischen Betriebe sind zudem meist biologisch geführt. Deshalb: Wenn es schon nur einmal im Jahr die Martinigans gibt, lohnt es sich, österreichische Bio-Qualität zu kaufen – auch wenn diese teurer ist.

- Reichlich farbenfrohes Rotkraut dazu essen. Rotkraut bringt neben vielen Ballaststoffen auch den Vorteil, dass es cholesterinsenkend wirkt. Durch den hohen Vitamin-C-Gehalt erleichtert es zudem die Eisenaufnahme – die perfekte Ergänzung zur Gans. Für Kalorienbewusste gilt: mehr Rotkraut als Gänsefleisch konsumieren.
- Um das Völlegefühl nach der deftigen Gans zu vermeiden, das Fleisch vor dem Braten mit reichlich Kümmel einreiben und mit Artischocken servieren.
- Ein alter Brauch: Die Gans wird bekömmlicher, wenn man sie mit Beifuß, auch Gänsekraut genannt, einreibt. Beifuß ist ein in unseren Breiten häufig vorkommendes Wildkraut mit leicht bitterem Geschmack – man findet es leicht beim Spaziergang in der Natur. Mit Beifuß wird fettreiches Fleisch besser verträglich.
- Für den Säure-Basen-Haushalt ist es sinnvoll, die Gans mit Maroni und Äpfel zu füllen.

WEISSFLEISCHIGE VIELFALT

Geflügel wird hierzulande generell sehr gerne gegessen, denn es ist nicht nur schmackhaft, es steckt auch voller Nährstoffe, ist bekömmlich und lange mit unserer Esstradition verknüpft. Neben der Hausgans zählen noch Hühner, Puten, Enten, Taube und Strauß zum Geflügel. Geflügel ist der Oberbegriff für alle Vogelarten, die als Nutztiere oder Haustiere zum menschlichen Verzehr gezüchtet werden.

- Das Huhn gilt als das häufigste Haustier des Menschen – der durchschnittliche tägliche Weltbestand wird auf mehr als 20 Milliarden Tiere geschätzt, damit kommen auf jeden Menschen drei Hühner. Die Zahl der jährlich geschlachteten Haushühner liegt deutlich über dem durchschnittlichen Bestand und wird auf 45 Milliarden geschätzt.
- Stubenküken sind laut Vermarktungsnorm Tiere von weniger als 650 g Schlachtgewicht (gewogen ohne Innereien, Kopf und Füße). Das Fleisch ist sehr zart und leicht gelblich. Es handelt sich ursprünglich um eine norddeutsche Bezeichnung



„Geflügel wird hierzulande sehr gerne gegessen, denn es ist nicht nur schmackhaft, es steckt auch voller Nährstoffe, ist bekömmlich und lange mit unserer Esstradition verknüpft.“

kleiner Hähne mit einem Schlachtgewicht von 300 bis 500 g. Der Name kommt von der früheren bäuerlichen Haltungsform im Wohnbereich („Stube“) zum Schutz der Küken vor Kälte. Die Schlachtung erfolgt nach 21 Tagen.

- Pouardern sind junge Masthühner, die mit sieben bis zwölf Wochen, also noch vor ihrer Geschlechtsreife, geschlachtet werden. Sie wiegen von 1200 bis über 3500 g.
- Maispouardern sind schwere (über 1200 g Verkaufsgewicht) Exemplare des Maishuhns. Ein Maishuhn ist ein Huhn, das überwiegend mit Mais gefüttert wurde. Haut und Fleisch der Maishühner sind gelblich.
- Kapaune sind gemästete, kastrierte Hähne mit einem Gewicht von 1500 bis 2000 g. In Deutschland werden sie kaum nachgefragt, sind aber in anderen Ländern aufgrund ihres besonderen Fleischgeschmacks beliebt.
- Legehennen sind Hybridhühner, die speziell auf das Legen von Eiern gezüchtet wurden. Es gibt überwiegend Zuchtlinien, die nur braune oder nur weiße Eier legen.



FOTO: © SVAROPHOTO - ADOBE STOCK

- Brathähne sind geschlechtsreife männliche Tiere, die im Handel kaum zu bekommen sind. Je älter die Tiere werden, desto zäher wird ihr Fleisch. Die Zubereitung ist entsprechend anspruchsvoll. Der Eigengeschmack ist intensiver als bei jüngeren Tieren und erinnert je nach Rasse an Wild. Ausgewachsene Tiere können 3500 g und mehr wiegen. Aus den Kämmen, Kehllappen, Hoden und weiteren Innereien lässt sich das bereits von Pellegrino Artusi beschriebene traditionell italienische Gericht Cibreo herstellen.
- Suppenhühner sind meist 12 bis 15 Monate alte Legehennen, sie wiegen zwischen 1000 und 2000 g. Suppen-

hühner sind besonders aromatisch, müssen aber länger gekocht werden, gebraten ist ihr Fleisch zäh.

- Das Truthuhn wird meistens als Pute bezeichnet. Männliche Tiere werden Puter, Truthahn oder Welschhahn, weibliche Tiere Pute, Puthenne, Dinde oder Truthenne genannt. Für die Geflügelproduktion werden, ähnlich wie bei Hühnern, spezielle Hybridputen mit der Methode der Hybridzucht aufgezogen. Diese werden aus reinerbigen Inzuchtlinien gekreuzt und eignen sich nicht zur Weiterzucht. Hybridputen setzen sehr effizient Futter in Fleisch um und werden so schnell schlachtreif. Das Brustfleisch hat einen Anteil von etwa 30 % am Gesamtgewicht der Tiere.
- Junge Enten werden nach zwei bis drei Monaten geschlachtet und sind deutlich kleiner – ca. zwei Kilo schwer – ihr Fleisch dafür fettärmer, würziger und bissfester als jenes der Gans.
- Auch Wildgeflügel, das gezielt zum Verzehr gejagt bzw. gezüchtet wird, wird als Geflügel bezeichnet. Junge Fasane wiegen lebend etwa 700 bis 1300 g. Fasan sollte vor der Zubereitung drei Tage mit Federn abhängen, um seinen typischen Geschmack zu bekommen. Das Fleisch ist hell und von zartem Wildgeschmack. Die besten Fasane werden von November bis Dezember angeboten.

- Rebhühner sind Wildgeflügel aus der Familie der Fasanenartigen. Sie sind nicht größer als Tauben, haben aber mehr Fleisch an den Schenkeln. Junge Tiere lassen sich an den zitronengelben Läufen und einem dunklen Schnabel erkennen. Das Fleisch ist dunkel und von kräftigem Wildgeschmack. Ältere Tiere mit grauen Läufen sollten geschmort oder zu Suppen verarbeitet werden.
- Die aus Afrika stammenden Perlhühner erinnern im Geschmack an Fasan und können ebenso verwendet werden. Obwohl sie gezüchtet sind, gelten sie deshalb als Wildgeflügel. Junge Perlhühner werden im Alter von sechs Wochen mit etwa 600 g geschlachtet und können wie Rebhühner zubereitet werden. In der Regel werden dreimonatige Perlhühner mit einem Gewicht über 1000 g angeboten. Durch seinen sehr geringen Fettgehalt trocknet Perlhühnerfleisch leicht aus.
- Wachteln gehören zu den Feldhühnern und sind Zugvögel. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts werden sie gezüchtet. Sechs Wochen alte Wachteln wiegen etwa 100 bis 150 g, 40 Prozent davon machen die Brustmuskeln aus. Durch ihr geringes Gewicht und ihren geringen Wasseranteil müssen sie beim Braten vorsichtig behandelt werden. ♦



**WISSENSWERT:
„FOIE GRAS“**

Foie Gras bzw. Stopfleber wurde 2005 von der französischen Nationalversammlung in einem Zusatz zum Landwirtschaftsgesetz zum nationalen und gastronomischen Kulturerbe erklärt und ist dadurch von französischen Tierschutzgesetzen ausgenommen.

In Deutschland, Österreich, Finnland, Polen und weiteren europäischen Ländern hingegen werden das Stopfen, Mästen bzw. die Zwangsernährung von Gänsen und Enten heute als Tierquälerei angesehen. Darum ist es, unter anderem in diesen Ländern, durch das Tierschutzgesetz verboten.

DR. KOTTAS Arzneitee wirkt!

Apotheken
exklusiv!

wirkstoffgarantiert
& schadstoffgeprüft

DR. KOTTAS
Salbeitee

DR. KOTTAS
Kamillenblüten-
tee

DR. KOTTAS
Husten-
Bronchialtee

DR. KOTTAS
Grippe-Erkältungs-
tee

DR. KOTTAS
Käsepappeltee

www.kottas.at

HEILKRÄUTERKOMPETENZ SEIT 1795

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

traditionell
pflanzliche
Arzneimittel

– ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG –