

Hintergrund

Wild auf dem Grill – so gesund und sooo gut!

Rehrücken, Hirschsteak, Hasenbraten oder Wildschweinmedaillons – frisches Wildbret aus der Region ist eine köstliche und gesunde Alternative zu herkömmlichen Fleischgerichten. Es sollte öfter auf dem Speiseplan stehen, denn das Fleisch von Reh, Wildschwein und Co. erfüllt alle Ansprüche einer modernen und bewussten Ernährung.

Was ist Wildbret?

Das Wort „Wildbret“ stammt aus dem Mittelhochdeutschen und heißt ganz einfach „Fleisch vom Wild“. Unter „Wild“ versteht man alle frei lebenden Tiere, die dem deutschen Jagdrecht unterliegen, wie etwa Wildschwein, Reh, Rotwild, Feldhase, Wildkaninchen, Fasan, Wildente, Wildgans

Für jedes Tier gelten unterschiedliche Jagdzeiten, die gesetzlich festgelegt sind. Sie richten sich nach dem natürlichen Lebensrhythmus der Tiere. Deshalb ist nicht das ganze Jahr über frisches Wildbret von allen Tieren vorhanden. Aber zu jeder Jahreszeit gibt es Wild beim Jäger von mindestens einer Tierart.

Wildtiere leben frei und äsen das, was ihnen schmeckt, am liebsten gehaltvolle Pflanzen und würzige Kräuter.

Die Jagd reguliert den Wildbestand. Sie vermindert Schäden in der Land- und Forstwirtschaft und beugt der Ausbreitung von Seuchen und für den Menschen ansteckenden Krankheiten vor. Mit einem behördlichen Abschussplan ist die Bejagung streng geregelt und sorgt dafür, dass keine Wildart in ihrem Bestand gefährdet wird.

Wildfleisch ist ein naturbelassenes Lebensmittel

Wild vom Jäger hat kurze Transportwege, verbraucht wenig Energie und ist immer frisch. Wildfleisch schmeckt nicht nur sehr lecker, ist auch gesund

Wildbret ist sehr mager, kalorien- und cholesterinarm, reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Dazu gehören zum Beispiel Kalium, Kupfer, Eisen, Phosphor und Zink. Es liefert die lebenswichtigen ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Omega-3-Fettsäuren verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und beugen so Ablagerungen in den Blutgefäßen vor. Außerdem haben sie einen positiven Einfluss auf das Immunsystem und hemmen Entzündungsreaktionen.

Weil Wildbret so leicht verdaulich und bekömmlich ist, eignet es sich sogar als Diät- oder Schonkost.

Der typische Wildgeschmack?

Früher galt der intensive Wildgeschmack, der so genannte Hautgout – das ist französisch und heißt „Hochgeschmack“ – als das Charaktermerkmal für Wildfleisch schlechthin. Tatsächlich kennzeichnete der Hautgout gar nicht den typischen Wildgeschmack, sondern vielmehr den einsetzenden Verwesungsprozess. Der Hautgout entstand durch mangelnde Hygiene. Denn früher gab es kaum Kühleinrichtungen und das Wild wurde sehr lange ohne Kühlung abgehängt.

Heute ist die Wildbrethygiene streng geregelt. Es gelten die EU-Vorschriften zur Fleischhygiene, wie sie im Umgang mit Fleisch überall gültig sind. Das tote Wildtier kommt sofort nach dem Ausweiden - der Jäger sagt aufbrechen dazu – in die Kühlung. Dort wird es je nach Tierart drei bis fünf Tage abgehängt zur so genannten Fleischreife. Das ist ein chemischer Umsetzungsprozess im Fleisch und notwendig, um jedes Fleisch genießbar zu machen. Ungenügend abgehängtes Fleisch bleibt immer zäh. Wenn Sie heute Wildfleisch kaufen, riecht und schmeckt es frisch und aromatisch, ohne Hautgout.

Die strengen Vorschriften stellen die hohe Qualität des Wildbrets beim Verkauf sicher und gewährleisten eine transparente Vermarktungskette.

Das Fach Wildbrethygiene ist auch ein fester Bestandteil der jagdlichen Ausbildung, denn als Nahrungsmittelproduzent muss auch der Jäger die strengen gesetzlichen Regeln erfüllen.

Jagd bedeutet, Verantwortung für das Nahrungsmittel Wild übernehmen. Diese Verantwortung beginnt bereits auf der Jagd. So beobachtet der Jäger das Wild

genau, bevor er es erlegt und erkennt, wenn es zum Beispiel krank ist. Dann darf das Tier selbstverständlich nicht zur Weiterverarbeitung genutzt werden. Auch Wild, das bei einem Unfall getötet wurde, darf nicht zur Weiterverarbeitung genutzt werden.

Fleisch vom Rotwild:

Geschätzt wird vor allem das Fleisch von jungen Tieren. Es ist braunrot, feinfaserig und sehr gut zum Grillen oder auch Braten geeignet. Wildbret von älteren Tieren gibt einen vorzüglichen Schmorbraten ab.

Fleisch vom Schwarzwild:

Das bevorzugte Fleisch kommt von den ein- bis zweijährigen Jungtieren, Frischlinge und Überläufer werden zwischen 10 und 40 kg schwer. Das Fleisch ist dunkelrot und sehr aromatisch.

Fleisch vom Rehwild:

Das Fleisch der jungen Tiere ist rotbraun, feinfaserig und besonders aromatisch. Es eignet sich für viele Gerichte, auch hervorragend zum Grillen. Keulen und Rücken zählen zu den wertvollsten Teilstücken.

Fleisch vom Feldhasen

Das Fleisch junger Tiere ist mild im Geschmack, das von älteren Tieren eher würzig.

Fleisch vom Fasan

Vor allem das Fleisch der jungen Tiere ist besonders zart und wohlschmeckend. Damit lassen sich alle traditionellen Geflügelrezepte zubereiten.

Fleisch von Wildente

Wildente wird entweder gebraten oder im Ofen geschmort und je nach Geschmack mit Früchten, Nüssen oder Kräutern gefüllt. Das Brustfleisch bietet sich als Filet oder in Medaillons geschnitten an. Junge Tiere erkennt man am biegsamen Brustbein.

Frisches Wild hält sich gut gekühlt zwei bis drei Tage. Es lässt sich gut einfrieren. Wildgeflügelfleisch und Fleisch vom Wildschwein ist tiefgefroren 6 Monate haltbar, Fleisch von Reh und Hirsch tiefgekühlt bis zu 12 Monate.