

Steven Lamb

Pökeln & Räuchern

Fleisch, Geflügel und Fisch haltbar machen



*Mit einem Vorwort
von Hugh Fearnley-Whittingstall*





River Cottage Handbuch
Steven Lamb

Pökeln & Räuchern

Fleisch, Geflügel und Fisch haltbar machen

*Mit einem Vorwort
von Hugh Fearnley-Whittingstall*

AT Verlag

Inhalt

- 9 Tradition und Wissenschaft
- 19 Grundlagen
- 41 Ausrüstung
- 56 Zutaten
- 95 Die Techniken
- 133 Rezepte
- 245 Anhang

SEIT ICH MICH VOR FAST ZWEI JAHRZEHTEN auf das Abenteuer River Cottage eingelassen habe, verfolge ich nur ein Ziel: mich und mit etwas Glück auch die Menschen in meiner Umgebung näher zum Ursprung unserer Nahrung hinzuführen. Das kann so einfach sein, wie Eier von einem Nachbarn zu kaufen anstatt im Supermarkt oder zu lernen, wie man ein ganzes Huhn zerlegt, anstatt es teurer bereits in einzelne Stücke zerlegt zu kaufen. Tiefer in die Lebensmittelproduktion vorzudringen – indem ich zum Beispiel mein eigenes Gemüse anbaue oder selbst Nutztiere halte – verschafft mir große Freude und Befriedigung.

Zugleich stellen diese Unternehmungen aber auch eine Herausforderung dar und verlangen einiges an Einsatz. Ich weiß, dass sie nicht für jeden und jede geeignet sind – jedenfalls noch nicht. Aber wenn Sie den Einflussbereich der Zwischenhändler etwas beschneiden und wenigstens zum Teil wieder selbst die Kontrolle übernehmen wollen über das, was Sie und Ihre Familie essen, dann gibt es gewisse Dinge in der Lebensmittelproduktion, die Sie erstaunlich leicht selbst in die Hand nehmen können. Und dazu gehört auch das besonders lohnende Pökeln und Räuchern.

Diese Techniken gehen zugegebenermaßen einen Schritt weiter als ein gewöhnliches Kochrezept. Sie setzen eine tiefergehende Beschäftigung mit Lebensmitteln voraus als Kuchen backen oder Eintopf kochen – und sie erfordern die Anwendung oft uralter Handwerkskunst. Die nötigen Fertigkeiten sind jedoch nicht besonders kompliziert. Hobbyköche, die ihren Frühstücksspeck selbst räuchern, spielen ganz einfach in einer anderen Liga als jene, die »nur« einen Schweinebraten zubereiten. Und entsprechend größer ist auch die Befriedigung, die es ihnen verschafft – oft nicht unmittelbar, aber immer lang anhaltend.

Viele der wunderbaren Rezepte in diesem Buch sind sehr unkompliziert und relativ schnell gemacht. Sie lüften den Schleier des Geheimnisvollen und beweisen, dass das Pökeln im Grunde ein recht einfaches Verfahren ist. Heute werden diese Techniken gemeinhin Spezialisten und Profis überlassen; in früheren Zeiten jedoch wussten alle, die in irgendeiner Form Nutztiere hielten, wie sie Salz und Rauch einsetzen mussten, um Fleisch haltbar zu machen und das ganze Jahr über Gutes zu essen zu haben. Und alle, sei es die Kleinbauernfamilie auf dem Land oder der aufgeschlossene urbane Koch, können das immer noch.

Natürlich erfordern manche der hier beschriebenen Zubereitungen mehr Einsatz als andere – es sind nicht einfach Rezepte, sondern eigentlich ganze Projekte. Es kann vielleicht einen halben Tag dauern, sie vorzubereiten, und dann eine längere Zeit, während der sie reifen – Wochen, manchmal Monate. Für einige werden Sie in eine spezielle Ausrüstung investieren müssen (einen stabilen Fleischwolf zum Beispiel oder einen Wurstfüller) oder in große Mengen von Zutaten (zum Beispiel große Fleischstücke oder säckeweise Salz).

Aber der Lohn für Ihren Einsatz, für den extra Aufwand an Geld und Zeit, ist hoch. Fleisch pökeln oder Fisch beizen und räuchern liefert nicht nur leckere Endprodukte – wir ziehen daraus einen viel größeren Gewinn. Diese Verfahren weihen uns in die Geheimnisse einiger vertrauter und äußerst nützlicher Zutaten ein. Sie übergeben uns

den Schlüssel zu einigen besonders verführerischen rauchig-salzig-süßen Genüssen: zu dem heiligen Ort, wo Speck, luftgetrockneter Schinken, geräucherter Lachs und Hering uns erwarten. Das klingt vielleicht ein wenig übertrieben, aber ich stehe dazu. Es ist einfach ziemlich cool, seine Lebensmittel auf diese Weise selbst haltbar und noch aromatischer zu machen. Wenn Sie, wie ich, nicht nur das fertige Essen mögen, sondern bereits den Vorgang seiner Herstellung, dann stellen ein Sandwich mit selbst gepökeltem Schweinebauch oder ein paar hauchdünne Scheiben von Ihrem eigenen luftgetrockneten Schinken eine Art kulinarisches Paradies dar.

Diese Techniken geben Ihnen Macht. Wenn Sie einmal ein ganzes Stück Schwein eingesalzen und in Ihrem Hinterhof erfolgreich luftgetrocknet haben, kann Sie keine Herausforderung auf diesem Gebiet mehr schrecken. Sie werden feststellen, dass Sie in der Lage sind, ganz und gar authentische, traditionelle Fleisch- und Wurstwaren herzustellen – Sie sind Ihr eigener Hofmetzger! Und mit jedem Rezept aus diesem Buch, das Sie zubereiten, wächst Ihr Selbstvertrauen.

Steven Lamb ist schon seit einem guten Jahrzehnt der Dreh- und Angelpunkt des ganzen Betriebs im River Cottage. Ich habe schon ganz am Anfang mit ihm zusammengearbeitet, als der River-Cottage-Hauptsitz noch ein ausgeräumter Kuhstall war, mit einer Second-hand-Küche im Schuppen nebenan. Er hat den ganzen Weg von Anfang an mitvollzogen, hat uns bei den ersten Versuchen im Pökeln und Räuchern unterstützt und sein eigenes Wissen durch Experimente und Erfahrung erweitert. Er ist jetzt unser Fachmann für alles, was mit Salz und Rauch zu tun hat, und begleitet Besucher und Kursteilnehmer vom Lehmofenbau bis zum Schweineschlachten. In erster Linie aber hat er als Lehrer in unseren Pökel- und Räucherkursen Guru-Status erlangt – sowohl bei seinen Kollegen im River Cottage als auch bei den Hunderten von Menschen, die er im Lauf der Jahre unterrichtet hat. Das ist keineswegs überraschend: Ganz abgesehen davon, dass seine Coppa einfach die beste ist, die ich je gegessen habe, scheint seine Begeisterung für das Thema nicht nachzulassen. Er ist grenzenlos fasziniert von Charcuterie und Salumi, von Pökelmischungen und Laken, vom raffinierten Zusammenspiel von Salz, Rauch und Zeit. Es ist eine Freude zu sehen, wie er diese Leidenschaft an die Menschen weitergibt, die er unterrichtet, und ich bin begeistert, dass er jetzt dasselbe für die Leser dieses hervorragenden Buches tut.

Schieben Sie also alle Bedenken in Bezug auf das Selberpökeln von Fleisch beiseite. Wenn Sie etwas Salz, Pfeffer und Zucker im Schrank haben (eigentlich reicht sogar nur Salz!), können Sie gleich loslegen. Sie können Ihr Experiment mit einem schönen Streifen Schweinefleisch oder einem saftigen Stück Fisch beginnen. Beim nächsten Mal geben Sie vielleicht Ihre eigene Kräuter- und Gewürzmischung zum Pökelsalz oder Sie zweckentfremden eine alte Keksdose als Räucherofen, um das eingesalzene Fleisch noch aromatischer zu machen. Diese neue Saite auf Ihrer kulinarischen Harfe wird Ihre Küche in Zukunft noch vielseitiger, besser und letzten Endes befriedigender machen.

Hugh Fearnley-Whittinghall, East Devon, im Januar 2014



Luftgetrockneter Prosciutto

WER MIT DEM PÖKELN UND RÄUCHERN BEGINNEN MÖCHTE, sollte die naturwissenschaftlichen Grundlagen der Techniken kennen und wissen, wie die Hauptzutaten miteinander reagieren und dadurch Aroma und Haltbarkeit bewirken.

Frisches Fleisch ist nur kurze Zeit haltbar. Sobald es nicht mehr Teil eines lebenden Tieres ist, kommt es unter dem Einfluss von Enzymen, Sauerstoff und Licht zu einem Abbau. Dieser Prozess ist nicht nur negativ: Er kann sowohl die Textur wie auch das Aroma verbessern, zum Beispiel bei gut abgehangenem Rindfleisch. Letzten Endes verdirbt aber jedes Fleisch, wenn es nicht behandelt wird.

Bakterien fühlen sich auf Fleisch sehr wohl und vermehren sich ungebremsst, wenn man sie lässt; mit der Zeit zerfallen Flüssigkeit und Fett, und das Fleisch wird ranzig. (Fleisch mit einem höheren Anteil gesättigter Fettsäuren, etwa Rind oder Schwein, verdirbt weniger schnell als Sorten mit mehr ungesättigten Fettsäuren wie Geflügel oder Fisch.) Beim Räuchern und Pökeln verwenden wir Zutaten und schaffen Bedingungen, die diesen Abbauprozess entweder aufhalten oder kontrollieren, sodass er gefahrlos über einen längeren Zeitraum abläuft.

Der Schlüssel zum erfolgreichen Pökeln liegt in der Verringerung oder Beseitigung des Feuchtigkeitsgehalts im Fleisch. Dadurch entsteht eine Umgebung, die unwirtlich ist für die den Verderb bewirkenden Bakterien und zugleich förderlich für Mikroben, die das Fleisch schützen und zur Aromabildung beitragen. Denn es geht nicht nur darum, das Wachstum der unerwünschten Bakterien zu verhindern, sondern eben auch bestimmte andere Bakterienarten zu fördern, insbesondere sogenannte Halophile (was »Salz liebend« bedeutet).

Diese nützlichen Bakterien gedeihen in trockener, salziger Umgebung. Im Kontakt mit Fleisch erzeugen sie Milchsäure, die das Fleisch vor Krankheitserregern wie Listerien schützt und zugleich erwünschte Schimmelpilze wie *Penicillium* fördert, die wiederum zum Vorteil des Produkts tätig werden. Wenn Salz richtig eingesetzt wird, macht es Lebensmittel stabil. Mit der Zeit trocknen sie weiter aus und sind irgendwann zu hart zum Essen, aber sie werden nie schlecht.

Das Räuchern ergänzt das Einsalzen. Der Rauch bringt ein Spektrum komplexer Aromen mit sich, die eine Vielzahl an Grundzutaten verbessern und aufwerten können; gleichzeitig wirkt er konservierend. Phenol, eine Verbindung im Rauch, wirkt wie ein Antioxidans, das verhindert, dass Fett ranzig wird, während natürlich auftretende Formaldehyde und Essigsäure den pH-Wert senken (die Säure erhöhen), wenn sie sich auf Fleisch, Fisch oder Geflügel anlagern, was zu einer antimikrobiellen Wirkung führt.

Salz und Fett

Beim Pökeln überziehen Sie Lebensmittel, die Sie ohnehin mögen, mit einer Schicht Liebe. Die entscheidenden Zutaten, welche die Affäre in Gang bringen, sind Salz und Fett. Natürlich treten im Zusammenhang mit diesen beiden Hauptdarstellern Fragen zur Gesundheit auf. Probleme entstehen aber vor allem dann, wenn beide im Übermaß konsumiert werden. Wenn Sie nichts anderes essen als Speck, Chorizo und Schinken, hätten Sie allen Grund zur Besorgnis, aber mäßige Mengen selbst gepökelter Produkte, die Sie im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung zu sich nehmen, können Sie unbeschwert genießen.

Wenn Sie einige der Rezepte durchlesen, staunen Sie vielleicht über die Mengen von Salz und Fett, die dort aufgeführt sind. Aber diese Mengen sind nötig, um die jeweilige Grundzutat (und das ist vielleicht ein sehr großes Stück Fleisch) erfolgreich haltbar zu machen. Wenn Sie dann eine Portion vom Endprodukt essen, nehmen Sie nur einen winzigen Bruchteil der ursprünglichen Menge an Salz und Fett zu sich.

Salz

Bei allen Pökel- und überhaupt allen Konservierungsmethoden (ausgenommen die süßen Varianten) gibt es einen gemeinsamen Nenner: Natriumchlorid. Das ist das gewöhnliche, alltägliche Kochsalz. Richtig angewendet ist es ein wahres Wundermittel.

Natriumchlorid ist buchstäblich das Salz der Erde, ein urtümliches Mineral, das durch die Verwitterung und Zersetzung von Gesteinen in den Weltmeeren entstanden ist oder unter Tage abgebaut wird. Heute stehen vor allem die gesundheitlichen Gefahren durch die Verwendung von zu viel Salz im Vordergrund, und natürlich sollten wir uns unseren Salzkonsum bewusst machen. Gefährlich ist aber vor allem der versteckte Salzgehalt – wie in vielen industriell verarbeiteten Lebensmitteln –, der dazu führt, dass man möglicherweise übermäßige Mengen Salz zu sich nimmt, ohne es zu merken.

Man vergisst dabei leicht, dass Salz ein essenzieller Nährstoff ist, der für unseren Körper unverzichtbar ist. Nerven- und Muskelzellen (auch die im Herzen) erzeugen elektrische Energie, indem sie ein Natrium-Ungleichgewicht auf zwei Seiten einer Zellmembran herstellen. Bei einem Natriummangel im Körper bereitet das große Mühe und führt zu Muskelschwäche und neurologischen Problemen.

Mit Verstand verwendet, ist Salz unglaublich nützlich: Es ist in allen Regionen der Erde seit Jahrtausenden in Gebrauch, um Lebensmittel zu verfeinern und haltbar zu machen. Es würzt und konserviert. Salz kann zum Essen gegeben werden, sowohl um Aromen zu unterdrücken wie auch, um sie zu betonen. Es hebt den natürlichen Geschmack und dämpft Bitterkeit.

Salz war die Lebensgrundlage vieler alter Kulturen, die wir heute als Hochkulturen bezeichnen, etwa die der Ägypter oder der Römer. Es wurde sogar als Zahlungsmittel verwendet, vor allem entlang der Handelsrouten der antiken Welt. Darum wurde es auch das »weiße Gold« genannt. Der Sold eines römischen Legionärs hieß *salarium*, vom lateinischen Wort *sal* für Salz, denn dafür gaben die Soldaten ihn unter anderem aus; heute kennen wir noch das Wort »Salär«.

Salz spielt so ziemlich in jeder Küche rund um die Welt eine zentrale Rolle. Seine konservierende Wirkung beruht auf seiner einzigartigen Molekülstruktur. Es besteht aus hoch konzentrierten, äußerst aktiven, positiv und negativ geladenen Atomen, die in andere Substanzen eindringen. Salz entzieht ihnen Flüssigkeit, was das Wachstum der Mikroben hemmt, die das Fleisch verderben lassen. Das Salz selbst wandert dabei in die entgegengesetzte Richtung, weiter in das Fleisch hinein, und fördert die gutartigen Bakterien, die für die Aromaentwicklung sorgen. Dieser allmähliche Austausch heißt Osmose und ist einer meiner Lieblingsvorgänge im Zusammenhang mit Lebensmitteln.

Indem es den Verfall drastisch verlangsamt, ermöglicht Salz es den Aromen, sich zu entfalten. Im Inneren des Fleisches verarbeiten Enzyme natürlichen Zucker und geben Milch- oder Essigsäure ab. (Ein Enzym ist, grob gesagt, eine Substanz, die von einem lebenden Organismus hergestellt wird und als Katalysator biochemische Reaktionen in Gang setzt.) Diese Säuren wiederum bauen Eiweiße und Fette zu kleineren Molekülen ab, etwa zu Peptiden. Im Laufe mehrerer Wochen oder Monate verwandeln sich die Peptide in eine komplexe Ansammlung von aromatischen Verbindungen mit Nuss- und Zitrusnoten.

Salz entzieht dem Fleisch nicht nur die Feuchtigkeit und trocknet es aus, wodurch die unerwünschten Mikroorganismen ihre Lebensgrundlage verlieren, es verändert auch Textur und Aussehen. Konzentriertes Salz lockert die Eiweißstränge in den Muskelzellen, die normalerweise dicht gebündelt sind, sodass sie sich voneinander lösen. Das schwächt die Fasern, sodass das gepökelte Fleisch seidig zart wird und leicht durchscheinend aussieht.

Genauer über die speziellen Salzarten, die ich zum Pökeln und Räuchern empfehle, finden Sie auf Seite 82 bis 83.

Fett

Fett wird oft pauschal als schlecht dargestellt, aber es gibt viele verschiedene Fettarten, von denen einige bekanntermaßen gesund sind, wenn sie in den richtigen Mengen verzehrt werden. Es gibt Fette oder genauer Fettbestandteile, wie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die als essenziell gelten, aber im Großen und Ganzen könnten Sie, wenn Sie das wollten, ganz ohne Fett in Ihrer Nahrung überleben. Das wäre allerdings kulinarisch eine eher triste Angelegenheit, denn Fett ist ein Geschmacksträger, ein wunderbarer Stoff sowohl in der heimischen wie auch in der kommerziellen Küche.

Fett war während meiner Jugendzeit eine alltägliche und allgegenwärtige Zutat. Rindfett hatte den Ehrenplatz in der Speisekammer, und mein Vater bestrich damit fast alles und üppig. Um Schweineschwartenspeck konnten wir uns in unserer Familie heftig streiten. Meine Mutter hatte immer eine Bratpfanne mit Fett auf dem Herd stehen: Das Fett zerlief auf der heißen Herdplatte, bis es anfang zu spritzen. Für das Frühstück kam Speck in Scheiben hinein, danach Eier und Brot. Wenn alles gebraten und vertilgt war, rückte die Pfanne auf dem Herd wieder nach hinten, das Fett konnte abkühlen und fest werden, bis zum nächsten Mal. Es war eine »Zauberpfanne«, die ihren Inhalt nie ganz hergab und aus ihrem festen, cremig weißen Schlummer erwachte, sobald das Fett erwärmt und wieder klar und flüssig wurde. Ich habe diese zerbeulte Pfanne mit dem blauen Griff und



Rückenspeck schneiden



Salami

| | |
|----------------------|----------------------------|
| TECHNIKEN | Fermentation, Lufttrocknen |
| PÖKEL- UND REIFEZEIT | Mindestens 6 Wochen |

Dies ist vielleicht die älteste Methode der Haltbarmachung von Fleisch. Das Fleisch fermentiert und trocknet über längere Zeit, sodass eine Trockenwurst entsteht, die nicht gekocht werden muss. Die Pökelmischung wird in die Fleischmasse eingearbeitet, nicht nur auf der Oberfläche verteilt, deshalb muss das Fleisch durch den Fleischwolf gedreht oder fein gehackt werden, damit die Pökelmischung gut einwirken kann. Im Verhältnis zu den übrigen Zutaten muss der Salzanteil mindestens 2 Prozent betragen, aber nicht viel mehr, sonst wird das Endergebnis zu salzig.

Die Technik des Abfüllens in Wursthüllen und des Abbindens ist mit Bildern auf Seite 88–92 beschrieben.

Ergibt ca. 10 Salami

Rinderdarm als Wursthülle

2,6 kg Schweineschulter oder -bug ohne Knochen

400 g Rückenspeck (siehe Seite 81)

1–2 Knoblauchzehen, geschält und sehr fein gehackt

40 g schwarze Pfefferkörner, frisch zerstoßen

1–2 Gläser Rotwein

60 g reines Kochsalz

Ausrüstung

Fleischwolf

Wurstfüller

Wursthaken und -garn

Schneidemaschine, nach Wunsch

Die Wursthüllen mindestens 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen.

Das Fleisch durch die grobe Lochscheibe (8–10 mm) des Fleischwolfs drehen und in eine Schüssel geben. Den Rückenspeck in 2 mm kleine Würfel schneiden und zum Fleisch geben. Knoblauch, Pfeffer, Wein und Salz hinzufügen. Alle Zutaten gründlich mit den Händen mischen.

Die Masse in den Wurstfüller geben und eine mittlere Tülle aufschrauben. Den Darm auf die Tülle schieben, das Ende mit Schnur zubinden und die Hülle füllen wie auf Seite 88–92 gezeigt, sodass etwa 30 cm lange Würste entstehen. Die Masse satt einfüllen, sodass sich keine Luft einschließen bilden. Das andere Ende der Wurst mit einem zweiten Stück Schnur abbinden.

Naturdarm biegt sich von Natur aus leicht hufeisenförmig. Ich binde die Schnur an den Enden der Salami zu Schlingen, ziehe beide Schlingen auf einen Haken und hänge die Wurst so auf. Wer lieber gerade Salami mag, hängt sie nur an einem Ende auf. Anfangs

die Salami an einem warmen Ort aufhängen, am besten bei 25 bis 27 Grad, damit sich die erwünschten Bakterien vermehren und die Fermentation in Gang kommt.

Nach 12 Stunden kommt die Salami an den zur Lufttrocknung vorgesehenen Platz bei einer Temperatur zwischen 12 und 18 Grad, einer Luftfeuchtigkeit von etwa 70 Prozent und ständiger Belüftung (siehe Seite 103). Die Salami darf weder eine Wand noch eine andere Wurst berühren und nicht direkt der Sonne ausgesetzt sein. In den kommenden Wochen immer wieder den pH-Wert kontrollieren; er muss unter 4,5 liegen. Auf der Wursthülle sollte sich weißer Schimmel bilden; das zeigt an, dass der richtige Säuregrad erreicht ist.

Die Salami braucht zwischen 6 und 10 Wochen Reifezeit, je nach Umgebungsbedingungen und dem gewünschten Geschmack. Sie ist genussbereit, sobald sie sich einigermaßen fest anfühlt und trocken aussieht; sie trocknet dann weiter aus, bis sie irgendwann steinhart ist. Wenn die Salami das gewünschte Stadium erreicht hat, den äußeren Schimmel mit einem in Essig getauchten Tuch abwischen, dann die Oberfläche mit etwas Olivenöl einreiben. Die Salami im Kühlschrank lagern.

In 2 bis 3 mm dicke Scheiben aufschneiden und falls gewünscht vor dem Essen die Haut an den Scheiben entfernen; sie kann aber auch mitgegessen werden.

Variationen

Fenchelsamen und abgeriebene Orangenschale passen auch sehr gut in diese Mischung und harmonieren mit dem Schweinefleisch. Sie können nach dem gleichen Rezept auch eine Wildsalami herstellen. Geben Sie dann etwas Schweinefett in die Masse, denn Wild ist von Natur aus sehr mager: 1 Teil Schweinefett auf 3 Teile Wild ergibt ein gutes Ergebnis.



Stichwortverzeichnis

- Ahornsirup 83
- Alterungsprozess, kontrollierter 26
- Antioxidantien 20, 32
- Apfelsaft, Apfelwein 108
 - Apfelwein-Schinken 193
- Arbeitsumgebung, Vorschriften 36
- Ausbeinen
 - Kotelettstrang 68, 69
 - luftgetrockneter Schinken 158
 - Schweinebauch 70, 72
 - Schweinebug 62
 - Schweinekamm 64ff.
 - Schweinekeule 74f.
- Auslassen, Fett 80
- Ausrüstung 40ff.
- Maschinen 42ff.
 - Messer 48
 - Messgeräte 52ff.
 - Räuchern 118ff.
 - Reinigen 54
 - Zubehör 47ff.
- Austern 79
 - heißgeräuchert 223
- Bakterien** 20, 26f.
 - Fermentation 107ff
 - Impfen 107
 - Nitrate und Nitrite 30ff.
 - Testen 37f.
- Bauchfett 81
- Bauchspeck 81
- Behälter, Kisten 50, 100
- Belüftung, Räuchern 113, 124
- Biltong, Hirsch- 186
- Bio-/Slow-Food-Bewegung 17, 35
- Botulismus 30ff.
- Brennnesseln, Räuchern von Käse 240
- Brett, Zedernholz 224f.
- Bresaola 190
- Brie, über Zedernholz geräuchert 225
- Brotkasten als Heißräucheröfen 118ff.
- Butter 25

- Cheddar, über Eichenholz geräuchert 240
- Cholesterin 25
- Chorizo 169
 - Chorizo mit Ei 171
- Clostridium botulinum 30
- Colonnata 149
- Confit, Enten- 205
- Coppa 150
 - Salzkistenteknik 98ff.

- Cotechino 173
- Culatello, Lamm- 192

- Därme, Würstthüllen** 86
- Dauerwurstwaren
 - Bakterien 26
 - Fermentation 107ff.
 - Füllen und binden 89ff.
 - Impfen 107f.
 - Lagerung 93
 - Pökelsalze 30ff.
 - Schimmelpilze 27
 - Würstthüllen 86
- Durchwachsener Speck, trockenpökeln 136

- Eichenholz**
 - Über Eichenholz geräucherter Cheddar 240
 - Über Eichenholz geräuchertes Lamm 227
- Eier**
 - Chorizo mit Ei 171
 - Geräucherte Eier 242
 - Kaltgeräucherter Seelachs mit pochiertem Ei 239
- Eingraben, Trockenpökeln 100
- Einspritzen, Lake 194
- Eiweiß, Auswirkung von Salz 23, 108
- Ente 78
 - Confit de Canard 205
 - Nasspökeln 113
 - Über Zedernholz geräucherte Entenbrust 224
- Enzyme 23
- Essig 85
 - Schimmel abwischen 29
- Essigsäure 23

- Farbe von Pökelfleisch** 31
- Fasan, heißgeräuchert 213
- Fermentation 107ff.
 - Chorizo 169
 - Cotechino 173
 - Landjäger 200
 - Nduja (streichfähige Salami) 93, 228
 - Salami 165
 - Sauerkraut 209
- Fertig-Pökelmischungen 30
- Fett 22ff.
 - Arten 81
 - Auslassen 80
 - Confit de Canard 205
 - Lammfett 77
 - Lardo 68, 149
 - Ranzigkeit 29
 - Räuchern 20

- Feuchtes Wetter, Kalträuchern 126
- Feuer
 - Grill 126ff.
 - Kalträuchern 113ff.
- Feuerkammern, Kalträuchern 123
- Fisch 78f.
 - Geräuchertes Meerbrassenfilet 223
 - Gravlax mit Roter Bete 154
 - Heißgeräucherte Makrele 210
 - Kaltgeräucherter Seelachs 239
 - Nasspökeln 108
- Fleisch (siehe auch Rind, Schwein usw.) 59ff.
 - Bakterien 20
 - Einkauf 59
 - Nasspökeln 108
 - Fleischwolf 42ff.
 - Wassergehalt 26
- Fleischwolf 42ff.
- Fleur de Sel 82
- Fliegen 103f.
- Fliegenschrank 52, 103
- Formaldehyd 20

- Gas, Räucherschuppen 123**
- Geflügel (siehe auch Huhn, Ente usw.)
 - Nasspökeln 113
- Gefriergeräte, Vorschriften 36
- Gemüse räuchern 79, 116
- Gesättigte Fettsäuren 25
- Geselchtes (Räucherfleisch) 182
- Gesetze 17, 36ff.
- Geschichte 14ff.
- Geschützte Ursprungsbezeichnung 17
- Gewerbeaufsichtsamt 17, 36f.
- Gewürze 84f.
 - Grill-Würzmischungen 129f.
 - Räuchern 79
- Gravlax mit Roter Bete 152
- Grill: Holzkohle 127ff.
 - Räuchern 115ff., 127ff.
 - Über Eichenholz geräuchertes Lamm 227
 - Über Zedernholz geräucherte Entenbrust 224
 - Würzmischungen und Marinaden 129ff.
- Guanciales 180
 - Salzkistentchnik 98ff.

- HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points) 36ff.**
- Hackklotz 50
- Haken, Wurst- 50
- Halophile 26
- Handel 36ff.
- Häuten, Schweinebug 62
- Hefe 27
- Heißräuchern 113
 - Ausrüstung 113, 118ff.
- Geräuchertes Meerbrassenfilet 223
- Heißgeräucherte Austern 221
- Heißgeräuchertes Huhn 213
- Heißgeräucherte Makrele 210
- Heißgeräuchertes Schweinefilet 216
- Heißgeräuchertes, rosengepökeltes Rindfleisch 214
- Über Eichenholz geräuchertes Lamm 227
- Über Kiefernadeln geräucherte Miesmuscheln 218
- Über Zedernholz geräucherte Entenbrust 224
- Herz
 - In Bier gepökeltes Ochsenherz 201
 - Räuchern 113
- Heu, Käse räuchern 240
- Himalajasalz 30
- Hirsch 78
- Biltong 186
- Holz
 - Grillpapier 116
 - Holzkohle 127
 - Räuchern 113ff.
- Holzkohlegrill 127ff.
 - Watersmoker 129
- Honig 83
- Huhn
 - Heißgeräuchertes Huhn 213
 - Nasspökeln 113
- Hydrometer 52
- Hygiene 27, 36, 54, 131
- Hygrometer 37, 54

- Impfen 107f.**
- Inuit 14

- Japanische Gewürze 14**

- Kaliumnitrat 31**
- Kalträuchern 113
 - Apfelwein-Schinken 193
 - auf offenem Feuer 120
 - Ausrüstung 113, 120ff.
 - Feuer-/Rauchführung 124
 - Geräucherte Haxenterrine 237
 - Geräucherter Kartoffelsalat 242
 - Kaltgeräucherter Seelachs 239
 - Landjäger 233
 - Nduja (streichfähige Salami) 93, 228
 - Pastrami 231
 - Spalla und Räucherfleisch 182
 - Über Eichenholz geräucherter Cheddar 240
 - Über Kiefernholz geräucherte Merguez 234
- Kartoffeln: geräucherter Kartoffelsalat 242
- Karzinogene, Nitrate 32

- Käse
 Räuchern 116
 Über Eichenholz geräucherter Cheddar 240
 Über Zedernholz geräucherter Brie 225
- Katsuobushi 14
- Kennzeichnung 39
- Kiefernnadeln 116
 Über Kiefernholz geräucherte Merguez 234
 Über Kiefernnadeln geräucherte Miesmuscheln 218
- Kiviaq 14
- Knoblauch, Räuchern 115
- Knochensäge 48
- Knoten, abbinden 146
- Kochsalz 83
- Kohl: Sauerkraut 209
- Kotelettstrang ausbeinen 68
- Kräuter 85
 Grill-Würzmischungen 129f.
 Räuchern 79, 116
- Küchenmaschine 45
- Kugelgrill 126ff.
- Kühlschränke 104
- Kulturen, Schimmelpilze 27
- Lachs 79
 Gravlox mit Roter Bete 152
- Lagerung, Vorschriften 36
- Lake
 Eigenlake 98
 Einspritzen 194
 Lackentabelle 11
 Lakeprüfer 52, 53
 Nasspökeln 108ff.
 Rezepte 111, 113
- Lamm
 Lamm-Culatello 190
 Lammcetta 145
 Lammschinken 163
 Stücke 77
 Über Eichenholz geräuchertes, gewürztes Lamm 227
 Über Kiefernholz geräucherte Merguez 234
- Landjäger 233
- Lardo 68, 149
- Lebensmittelkontrolle 17, 36f.
- Lendenknochen, Schweinekeule entbeinen 74, 158
- Leitungen, Kalträuchern 124
- Lignin 115
- Listerien 20
- Lötlampen 124
- Luftfeuchtigkeit
 Hygrometer 37, 54
 Kalträuchern 126
- Lufttrocknen 103f.
 Schimmelpilze 27
- Lufttrocknen 27, 103f.
 Apfelwein-Schinken 193
 Bresaola 188
 Chorizo 169
 Cotechino 173
 Geräucherte Haxenterrine 237
 Guanciale 180
 Hirsch-Biltong 186
 Lamm-Culatello 190
 Landjäger 233
 Nduja (streichfähige Salami) 228
 Pastrami 231
 Prosciutto 154
 Salami 165
 Schweinekotelett mit Szechuanpfeffer 176
 Spalla und Räucherfleisch 182
 Ziegenschinken 162
- M**aden 103f.
 Magnesiumcarbonat 83
- Makrele 79
 heißgeräucherte Makrele 210
 Paste von heißgeräucherten Makrelen 210
- Malzessig 85
- Margarine 25
- Marinaden, Grill 129ff.
- Maschinen 42ff.
- Meerbrasse 79
 Geräuchertes Meerbrassenfilet 223
- Meeresfrüchte 79
 Heißgeräucherte Austern 221
 Über Kiefernnadeln geräucherte Miesmuscheln 218
- Meersalz 82f.
- Merguez
 Über Kiefernholz geräucherte Merguez 234
- Messer 47
 Messer schärfen 48
- Messgeräte 52ff.
- Miesmuscheln 79
 Über Kiefernnadeln geräucherte Miesmuscheln 218
- Milchsäure 20, 31
- Mortadella 179
- Musselintücher 52, 103
- Mykotoxine 27
- Myoglobin 31
- N**asspökeln 108ff.
 Apfelwein-Schinken 193
 Bakterien 26f.
 Bresaola 188
 gepresste Ochsenzunge 197
 Geräucherte Haxenterrine 237

- Salzfleisch 198
- Hirsch-Biltong 186
- In Bier gepökelt Ochsensherz 201
- Lake injizieren 194
- Laken 111f.
- Lakentabelle 112
- Lamm-Culatello 190
- Pastrami 231
- Salzgehalt messen 52ff., 111ff.
- Salzlaken 26f.
- Sauerkraut 209
- Weihnachtstruthahn 203
- Natriumhexacyanidoferrat (E 535) 83
- Nduja (streichfähige Salami) 93, 228
- Neue Nordische Küche 17
- Nierenfett 81
- Nitrate 27, 30ff.
- Nitrite 27, 30ff.
- Nitrosamine 30ff.
- Nitrosomyoglobin 31

- Ochsensherz**
 - In Bier gepökelt Ochsensherz 201
 - Räuchern 115
- Ochsenszunge**
 - Gepresste Ochsenszunge 197
 - Salzfleisch 198
 - Offener Kamin 116, 120
 - Öl, Marinaden 130f.
 - Omega-Fettsäuren 23
 - Oxidation 29

- Pancetta**
 - Gerollter Pancetta 143
 - Schweinebauch ausbeinen 72
 - Trockenpökeln 105
 - Verschnüren 146
- Parmaschinken**
 - Ausbeinen 74, 158
 - Eingraben 100
- Paste, heißgeräucherte Makrele** 210
- Pastrami** 231
- Penicillium-Pilz** 20, 29
- Peptide** 23
- pH-Wert** 52ff.
 - Botulismus 35
 - Fermentation 107
 - Messen 54
 - Räuchern 20
 - Salz 27
- Phenole** 20, 115
- Pochieren, Mortadella** 179
- Pökeln (siehe auch Lufttrocknen, Nasspökeln, Trockenpökeln)**
 - Fermentation 107ff.
 - Geschichte 14ff.
- Grundlagen** 20
- Salz** 22f.
 - traditionelle gepökelte Lebensmittel 16f.
 - vor dem Räuchern 115
- Pökelsalze** 30f.
- Pressen, Schinken** 161
- Prosciutto** 154
 - Ausbeinen 158ff.
 - Eingraben 100
 - Geräuchertes Meerbrassenfilet 223
 - Trockenpökeln 105
- Rauchabzug mit Ventilator** 113
- Räucherammern** 123ff.
- Räuchern** 113ff.
 - Apfelwein-Schinken 193
 - Auf dem Grill 126ff.
 - Ausrüstung 113ff., 118ff.
 - Gemüse 79, 118
 - Geräucherte Haxenterrine 237
 - Geräucherter Kartoffelsalat 242
 - Geräuchertes Meerbrassenfilet 223
 - Geschichte 14ff.
 - Heißgeräucherte Austern 221
 - Heißgeräucherte Makrele 210
 - Heißgeräucherter Fasan 213
 - Heißgeräuchertes Huhn 213
 - Heißgeräuchertes Schweinefilet 216
 - Heißgeräuchertes, rosengepökelt Rindfleisch 214
 - Holz 115ff.
 - Kaltgeräucherter Seelachs 239
 - Käse 79, 225, 240
 - Landjäger 231
 - Nduja (streichfähige Salami) 93, 228
 - Pastrami 233
 - Spalla und Räucherfleisch 182
 - Über Eichenholz geräuchertes Lamm 227
 - Über Kiefernholz geräucherte Merguez 234
 - Über Kiefernadeln geräucherte Miesmuscheln 218
 - Über Zedernholz geräucherten Entenbrust 224
 - Über Zedernholz geräucherter Brie 225
 - Watersmoker 129
- Räucherfleisch (Geselchtes)** 182
- Räucherschuppen** 123
- Raucherzeuger** 121
- Redzepi, René** 214
- Reinigung Geräte** 54
- Rind**
 - Bresaola 188
 - Salzfleisch 198
 - Gepresste Ochsenszunge 197
 - Heißgeräuchertes, rosengepökelt Rindfleisch 214
 - In Bier gepökelt Ochsensherz 201
 - Landjäger 233