



Danke, Anke

Sie fällt weder durch einen auffälligen Eigengeschmack noch durch ein spezielles Äusseres auf. Doch ohne Butter geht nichts.

TEXT FABIA BERNET

Ist Butter im Gericht, ist alles in Butter. Genauso wie der Brotaufstrich Sprichwörtern Sinn verleiht, sorgt er auch in allerlei Speisen für Geschmack. In Schweizer Küchen ist Butter ein fester Wert: Was wäre der sonntägliche Zopf ohne Butter drin und drauf?

Es ist allerdings unser westliches Nachbarland, das den ersten Platz belegt, wenn es um die weltweite Konsumation von Butter geht. Acht Kilogramm verspeisen die Französinen und Franzosen pro Jahr und Kopf. Gut drei Kilogramm mehr als hierzulande. Der französische Koch Fernand Point (1897–1955) umschrieb seine Philosophie einst so: «Du beurre, du beurre, du beurre.» Genau dieses wiederholte Verlangen nach Butter charakterisiert die französische Küche ganz wunderbar. Und wenn es einer weiss, dann ist es Point, der sich als einer der Väter der Nouvelle Cuisine verstand.

Genutzt wurde Butter allerdings schon vor der Erfindung der neuen französischen Küche. Bereits im Alten Testament wurde sie schriftlich erwähnt: «Wenn man Milch stösst, so macht man Butter daraus.» Wann und wo Milch zum ersten Mal zu Butter wurde, lässt sich jedoch nicht abschliessend belegen. Die eingangs erwähnte Redewendung «Es ist alles in Butter»

stammt aus dem Mittelalter. Damit die kostbaren Gläser aus Italien auf dem Weg in die Alpen nach Deutschland nicht zerscheppten, goss man flüssige Butter darüber. Sobald sich diese verfestigt hatte, war die kostbare Fracht gut fixiert und einem sicheren Transport stand nichts mehr im Weg.

Güggelihaut-Butter

Nicht nur wegen der Erfindung von geeigneterem Packmaterial würden wir heutzutage wohl nicht mehr zu dieser Methode greifen. Die Beliebtheit von Butter in der Küche ist allerdings nach wie vor ungebrochen. Der Aufstrich trotz sämtlichen Diäten, die über die Jahre aufgetaucht und genauso schnell wieder verschwunden sind. Bestes Beispiel für die Popularität sind die Butter-Videos des britischen → Seite 36

Sardellen-Butter

Das brauchts

- 250 g weiche Butter
- 125 g Sardellen
- ½ Zitrone
- 10 g Petersilie
- nach Belieben Pfeffer

Und so wirds gemacht

Die weiche Butter in Stücken zusammen mit den gut abgetropften, gehackten Sardellen, dem Saft einer halben Zitrone, Petersilie und Pfeffer in ein Gefäss geben und mixen. Danach kühl stellen. Nach Belieben lässt man Sardellen-Stückchen in der Butter entweder grösser oder mixt so lange, bis sie sehr klein sind.

Dazu passt

Die Sardellen-Butter passt sehr gut auf Toast zum Tatar serviert oder aber einfach als Apéro mit einem knusprigen Brot.

Butter macht als Brotaufstrich eine gute Figur. Auch beim Backen und Kochen ist sie unverzichtbar.





Tomaten-Butter

Das braucht's

- 1,5 EL Pinienkerne
- 6 EL getrocknete Tomaten, abgetropft
- 250 g weiche Butter
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 TL frischer Oregano
- ½ TL getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer

Und so wirds gemacht

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, danach grob hacken. Getrocknete Tomaten ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Weiche Butter mit Tomatenpüree und klein gehacktem Oregano, Salz und Pfeffer mixen und am Schluss die Pinienkerne und getrockneten Tomaten dazugeben und mit einem Löffel mischen. Kühl stellen.

Dazu passt

Die Tomaten-Butter kann man gut auf Brot oder übers Ofengemüse geben. Serviert man sie zu Gschwellti, erhalten diese eine mediterrane Note.

Traditionell wird Butter in einem Butterfass hergestellt.

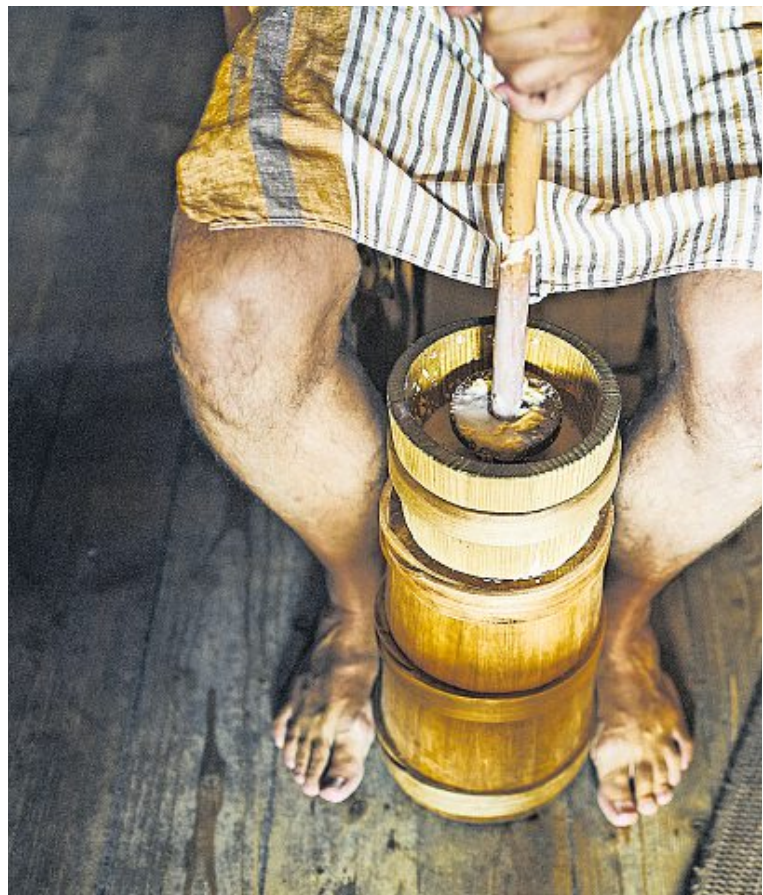
→ Kochs Thomas Straker (33), die auch in der Schweiz rege angeklickt und nachgekocht werden. Seine exzentrischen Kreationen (Güggelihaut-Butter oder Bloody-Mary-Butter) begeisterten die virtuellen Massen. Sein beliebtestes Video schauten sich bisher fast 20 Millionen Menschen an.

37 710 Tonnen Butter

Das Phänomen Butter lässt sich wohl am einfachsten mit ihrer Simplizität erklären. Man kann sie süss oder salzig interpretieren, in moderne oder traditionelle Speisen einfließen lassen. So ist auch fast jedes Gericht der amerikanischen Ausnahmeköchin Julia Child (1912–2004) mit Butter verfeinert. In ihrer Backshow «Baking with Julia» der 90er-Jahre verarbeitete sie innert drei Jahren über 340 Kilogramm Butter. Denn auch sie wusste: «Mit genügend Butter ist alles gut.» Unrecht hat sie nicht: Der «Anke», wie man

Butter im grössten Teil der Deutschschweiz nennt, ist durch seinen hohen Fettanteil ein hervorragender Geschmacksträger und in Massen genossen gar nicht zu verteuern (siehe Kurzinterview rechts).

Man kann Butter zu Hause aufs Brot schmieren (die Frage aller Fragen ist allerdings, ob Nutella als zusätzliche Schicht noch in Ordnung ist oder nicht) oder aber bekommt sie im edlen Sternerestaurant luftig aufgeschlagen zum warmen Sauerteigbrötchen kredenzt. Butter lässt sich in der heimischen Küche selbst herstellen (siehe Rezepte) oder aber auch einfach schnell im Laden kaufen. Einer, der sie selbst herstellt und dessen Produkte man dann unter anderem unter der Marke «Floralp» oder «Die Butter» kaufen kann, ist Dominik Fuchs. Der 34-Jährige ist seit 2020 Geschäftsführer der Molkerei Fuchs mit Sitz in Rorschach SG. 37 710 Tonnen Butter wurden → **Seite 38**



«Nur die Dosis macht das Gift»

Philipp Schütz, Präsident der eidgenössischen Ernährungskommission, weiss, ob Butter ungesund ist.



PROF. DR. MED.
PHILIPP SCHÜTZ (46)

Butter hat den Ruf, ungesund zu sein. Ist da etwas dran?

Butter hat in der Regel einen Fettanteil zwischen 80 und 90 Prozent. Ein Grossteil der enthaltenen Fette sind gesättigte Fettsäuren. Diese standen lange in Verdacht, den LDL-Cholesterinspiegel, also schlechtes Cholesterin, im Blut zu erhöhen, was wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern kann. Mittlerweile ist bekannt, dass die in der Butter enthaltenen Fettsäuren bei einem mässigen Konsum keinen unmittelbaren negativen Einfluss auf unser Herz-Kreislauf-System haben sollten.

Aber?

Butter hat auch einen relativ hohen Kalorienanteil. Isst man viel davon, hat das einen Einfluss auf die Gefahr von Adipositas und die damit verbundenen Folgeerkrankungen wie Diabetes. Somit gilt auch hier die alte Regel von Paracelsus: «Nur die Dosis macht das Gift.» Im Rahmen einer insgesamt guten Diät ist der Verzehr von Butter kein Problem.

Wären Alternativen wie Margarine besser?

Ob nun Butter oder doch die Margarine die gesündere Alternative ist, lässt sich

nicht pauschal sagen. Butter ist ein tierisches Produkt, das in der Herstellung deutlich einfacher ist als Margarine. Auf der anderen Seite besteht Margarine aus pflanzlichen Ölen, die ein besseres Fettsäureprofil liefern können. Aber auch hierbei kommt es stark auf die Herstellung und Zusammensetzung des jeweiligen Produkts an. Bezüglich des Fettanteils und der Kalorienbilanz gibt es in den meisten Fällen keine wesentlichen Unterschiede zwischen den beiden Produkten. Schlussendlich spielt auch der individuelle Geschmack bei der Auswahl eine grosse Rolle.



**Im Kühlschrank
aufbewahrt, bleibt
Butter mehrere
Wochen lang gut.**

→ im vergangenen Jahr in der Schweiz produziert; eine beachtliche Menge, wenn man bedenkt, dass es für ein Kilogramm Butter rund 21 Liter Milch braucht. «Rund 1000 Tonnen Butter kommen dabei jährlich aus Rorschach», sagt Fuchs.

Produktion nach Gehör

Die Molkerei Fuchs gibt es seit 1883. Ferdinand Fuchs, der Ururgrossvater des heutigen Geschäftsführers, gründete das Unternehmen im selben Jahr, in dem er an der Landesausstellung in Zürich eine Goldmedaille für seine Zentrifugenbutter verliehen bekam. Eine Butter, die derart beliebt war, dass sie sogar ungekühlt und in Rhabarberblätter eingewickelt im Zug nach Paris oder Athen gebracht wurde.

Traditionell geht es in der Produktionsstätte heute noch zu und her, wenn Fassbutter hergestellt wird, die es bei Coop in der Region Ostschweiz-Tessin gibt. Bereits am Vorabend der Produktion werden dem pasteurisierten Rahm Milchsäurebakterien beigegeben, die aus dem Süss- einen Sauerrahm und das Endprodukt so länger haltbar machen. Am nächsten Morgen gehen die 2500 Liter Rahm ins Butterfass, das sich in Bewegung setzt. «Zum Glück geschieht das mittlerweile durch Motoren und nicht mehr durch Menschenhand», sagt Fuchs. Die Produktion in diesen Mengen würde sonst ewig dauern. Nach etwa einer halben Stunde bilden sich traubengrosse Butterkörner, die Buttermilch wird entnommen und die Körner noch einmal mit kaltem Wasser gewaschen. «So werden die letzten Proteinerückstände entfernt», erklärt Fuchs.

Der letzte Schritt der Butterherstellung ist gemäss Dominik Fuchs der schwierigste. Aus den einzelnen Butterkörnern soll eine homogene Masse entstehen. «Dieser Vorgang lässt sich leicht von der Temperatur oder der Witterung beeinflussen», sagt er. Deshalb stehe während dieses Schrittes jeweils einer der 65 Mitarbeitenden des Betriebs direkt am Butterfass und lauscht. «Wenn das Geräusch stimmt, das die Butter von sich gibt, stoppen wir den Prozess und

«Wenn das Geräusch stimmt, stoppen wir den Prozess.»

DOMINIK FUCHS
GESCHÄFTSFÜHRER MOLKEREI FUCHS

prüfen, ob die gewünschte Qualität erreicht wurde.» Erst dann könne die Charge zur Abfüllung in Buttermödeli freigegeben werden.

Eine Zutat von Welt

Butter, ob nun traditionell oder industriell hergestellt, kennt nicht nur keine Grenzen bei den Einsatzmöglichkeiten, sie taucht auch immer wieder in den unterschiedlichsten Länderküchen auf. Man denke dabei an das indische Butter-Chicken oder auch Niter Kibbeh, eine Würzbutter, die in vielen äthiopischen und eritreischen Gerichten auftaucht. Oder was wäre eine Schweizer Rösti ohne ihren butterigen Geschmack oder Gnocchi ohne in Butter gebratenen Salbei? Das Multitalent

überzeugt auch durch seine Haltbarkeit. Diese variiert allerdings je nach Art der Lagerung. Wer Butter bei Zimmertemperatur in einer passenden Dose aufbewahrt, kann sich zwar ob ihrer Streichfähigkeit freuen, muss sie allerdings schnell (innert drei bis vier Tagen) verwenden. Im Kühlschrank hält sie einige Wochen, im Gefrierfach sogar mehrere Monate. Da man sie nach dem Auftauen allerdings zügig aufbrauchen sollte, bietet sich das Einfrieren kleinerer Portionen an.

Wenn Sie sich nun das nächste Mal am Morgen in Eile ein Butterbrot schmieren, halten Sie doch kurz inne und zollen diesem unscheinbaren und dennoch so grossartigen Produkt Respekt. ●

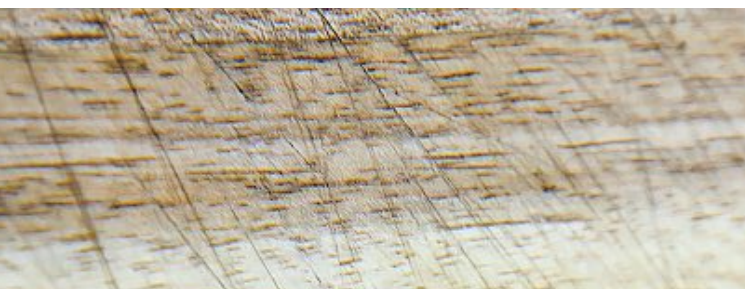
GLOSSAR

Margarine

Margarine wird aus pflanzlichen Fetten gemacht. Erfunden wurde sie 1869 vom französischen Chemiker Hippolyte Mège-Mouriès (1817–1880). Für seine Kreation aus Milch, Wasser, Rindertalg und zerkleinertem Kuheuter wurde er vom damaligen Kaiser Napoleon III. belohnt. Diese «Beurre économique», zu Deutsch «preiswerte Butter», gab seinen Soldaten Energie für den Deutsch-Französischen Krieg.

Bratbutter

Bratbutter eignet sich – der Name lässt bereits darauf schliessen – besonders gut, um Speisen anzubraten. Sie besteht aus eingesottener Butter, enthält fast kein Wasser und auch nur wenig Eiweiss. Bratbutter besteht fast vollständig aus Milchlipp (zu 99,8 Prozent). Man kann sie zudem bis 180 Grad erhitzen. In anderen Ländern nennt man diese Art von Butter auch Butterschmalz oder Ghee.



Vorzugsbutter

Vorzugsbutter, die wir etwa als «Floralp-Butter» kennen, besteht aus Milchrahm. Dieser wird entweder angesäuert oder nicht. Ohne die Milchsäurebakterien ist die Butter deutlich weniger lang haltbar. Anders als bei der Kochbutter darf die Vorzugsbutter in der Schweiz nur aus frischer Ware, die nie eingefroren wurde, hergestellt werden. Nur so kann garantiert werden, dass der Geschmack erhalten bleibt.

Nussbutter

Nüsse haben in dieser Butter, anders als der Name es vermuten lässt, nichts verloren. In der «Beurre noisette» befindet sich nur Butter, die erst geschmolzen und dann weiter erhitzt wird. Dann karamellisiert das Milchfett und die Butter bräunt sich und bekommt ein nussiges Aroma. Daher rührt auch der Name. Sie verleiht den Speisen einen einfach unvergleichlichen Geschmack.





Klassiker
In dieser Porzellan-Dose fühlt sich die Butter wohl.
Fr. 14.95, bei Coop City

Vorzüglich
Schmeckt auf einem frischen Brot himmlisch.
Floralp-Butter, Mödeli 100 g,
Fr. 2.15, bei Coop



Wasserfest
Diese Küchenwaage lässt sich im Geschirrspüler putzen.
Fr. 69.95, bei Fust

Alles in Butter

«Mueter gimmer es Butterbrot...», sang das Trio Eugster einst. Sollen sie haben und alle nützlichen Gadgets gibt es gleich dazu.



Schneidig
Mit diesem Messer lässt sich die Butter ideal verstreichen.
Fr. 8.95, bei Coop City



Eingepackt
Die ideale Verpackung für das frischgeschmierte Butterbrot.
Fr. 27.95/300 Stück,
online unter: www.microspot.ch