

Foie Gras

*Kleine Genussfibel rund um
die französische Delikatesse*





Jahrtausende alte Tradition

Die Foie Gras, zu Deutsch Stopfleber, gehört zu den ältesten Delikatessen der Welt. Schon die alten Ägypter erkannten vor 4.500 Jahren die besondere Fähigkeit von Wildenten und -gänsen, in ihrer Leber Fettreserven für ihre langen Flugreisen anzulegen. Mit den Römern kam die Spezialität ins heutige Frankreich, wo sie im Elsaß und Südwesten ihre wahre Heimat fand.



Der Inbegriff französischer Lebensart

Die genussfreudigen Franzosen perfektionierten die Herstellung und machten die Foie Gras im Laufe der Jahrhunderte zum Symbol französischer Lebensart. 2005 erhob die Regierung sie sogar zum nationalen gastronomischen Kulturerbe. Heute stammt vier Fünftel der weltweiten Foie-Gras-Produktion aus Frankreich.



Eine Delikatesse stellt sich vor

Gegessen hat sie fast jeder Feinschmecker schon einmal. Eigenart und Herstellung kennen jedoch nur wenige. Die kulinarische Bezeichnung Foie Gras steht für die Stopfleber von Gänsen und Enten. Sie wird zumeist halbgekocht oder gekocht als Konserve in Gläsern oder Dosen angeboten. Gänsestopfleber – Foie Gras d’Oie – hat einen cremig-milden, Entenstopfleber – Foie Gras de Canard – einen kräftigen Geschmack.

Genuss in drei Varianten

In Frankreich gibt es drei genau definierte Sorten. Sie dürfen alle mit Zucker, Gewürzen und Alkohol verfeinert werden:

Foie Gras Entier: die ganze Leber. Sie enthält eine oder mehrere ganze Lebern.

Foie Gras: eine Komposition aus mehreren Stücken einer oder mehrerer Lebern.

Bloc de Foie Gras: Für diese gängigste Zubereitung werden die Leberstücke zerkleinert und streichfähig gemacht. Sie kann fein oder stückig sein.



Naturnabe Aufzucht

Für die Foie-Gras-Herstellung gelten heute sehr strenge Regeln. Nur gesunde Tiere besonders geeigneter Rassen werden zur Zucht herangezogen. Nach dem Schlüpfen kommen die Gänse oder Enten zuerst in beheizte Ställe. Sobald ihr Federkleid dicht genug ist, können sie auch hinaus auf die kräuterreichen Wiesen. Um die neunte Zuchtwoche wird ihr Futter langsam an die Mastphase angepasst. Diese findet – je nach Rasse – in den letzten neun bis 20 Tagen statt.



Erstaunliche Anatomie

Die Natur hat Gänse und Enten mit bemerkenswerten anatomischen Besonderheiten ausgestattet. Nicht genug, dass sie als Zugvögel in ihrer Leber Energiereserven für ihre anstrengenden Reisen anlegen können. Zwecks schneller Gewichtszunahme können sie auch Kopf und Hals in eine Linie bringen. Ihre Speiseröhre ist so elastisch, dass sie auch große Bissen ohne Schmerzen herunterschlucken können.

Das Mästen – ein behutsamer Vorgang

Diese körperlichen Eigenheiten machen sich die Foie Gras-Produzenten zunutze. In den letzten Tagen – zwölf bei Enten, 16 bei Gänsen – führen sie den Tieren zweimal täglich eine stetig steigende Menge stärkehaltigen Mais zu. Dessen Zucker wandelt sich in Fettsäuren um, die sich in der Leber speichern.

Wie zahlreiche Studien beweisen, bleibt dieser Vorgang für die Tiere stressfrei. Sie gewöhnen sich zunehmend daran, auf diese Weise Nahrung zu erhalten, die sie in einen angenehmen Zustand der Sättigung bringt. Und nicht zuletzt sorgt das große handwerkliche Geschick der Züchter dafür, dass dieses letzte Zehntel der Zucht für die Tiere keine Qual bedeutet.

Das Mästen ist übrigens ein umkehrbarer Vorgang. Werden die Tiere nach der Mast-Phase wieder auf die Weide gebracht, schwillt die Leber nach einigen Tagen ab, ohne Schäden davon zu tragen. Genau wie in der Natur, wenn das Federgeflügel seine Fettreserven nach einem langen Flug aufgebraucht hat.

Genusstipps:

- Nehmen Sie die Foie Gras einige Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank und ihrem Behälter.
- Tauchen Sie das Messer vor dem Schneiden in heißes Wasser.
- Entfernen Sie nicht den Fettrand. Er ist besonders köstlich.
- Streichen Sie die Foie Gras nicht.
- Vermeiden Sie die Kombination mit anderen dominanten Zutaten oder starkem Alkohol. Sie überdecken die feinen Aromen.

Portionsgröße: Als Vorspeise rechnet man pro Person circa 50 bis 70 g, als Hauptspeise 100 bis 130 g.

Weinempfehlung: Die Weine sollten möglichst komplex sein. Klassisch ist die Verbindung von Foie Gras und Süßweinen. Aber auch gehaltvolle Rotweine oder spritziger Champagner passen hervorragend.

Foie-Gras-Bruschetta



Für 4 Personen

Zutaten:

300 g ganze Foie Gras

einige Scheiben luftgetrocknete oder geräucherte Entenbrust

2 rustikale Baguettes

1 Glas eingelegte getrocknete Tomaten

Rucola

Piment d'Espelette, alternativ Sezuanpfeffer oder eine Pfeffermischung

Zubereitung:

Die Baguettes halbieren und der Länge nach durchschneiden. Die Scheiben tosten und mit etwas Fett der Foie Gras bestreichen. Mit einer Prise Pfeffer bestreuen.

Die getrockneten Tomaten halbieren und die Bruschetta-Hälften damit belegen. Eine Scheibe Entenbrust darauflegen, dann wieder einige Tomaten und darauf eine dicke Scheibe Foie Gras. Eine wenig Pfeffer darüber streuen und mit einigen Rucolablättern garnieren.

Exotische Foie-Gras-Häppchen

Für 6 Personen

Zutaten:

1 Vanilleschote, ausgekratzt
1 Prise Curcuma
2 Mangos, geschält in Stücken
2 Maracujas, ausgekratzt
6 Scheiben getrocknete Ananas
etwas Sezuanpfeffer
1 Prise Meersalz
nach Belieben einige Blättchen
Zitronenmelisse

300 g genussfertige Gänse-
oder Enten-Foie Gras
6 Scheiben Bananenbrot oder
Lebkuchen
100 g frische Ananas
30 ml Olivenöl
6 Scheiben Ingwer, gehackt

Zubereitung:

Das Brot in runde Scheiben schneiden.

Für das Kompott die in Stücke geschnittene Ananas kurz in Olivenöl anbraten, Ingwer, Vanillemark und Curcuma hinzufügen. Mangostücke und Maracujakerne hinzugeben und einige Minuten köcheln lassen. Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen (nicht in den Kühlschrank stellen).

Das Kompott auf die Brotscheiben streichen und einige dünne Foie-Gras-Spänen darauf geben. Auf die Mitte eine Scheibe getrocknete Ananas stecken. Mit Meersalz und Sezuanpfeffer würzen und mit Zitronenmelisse garnieren. Sie geben dem Ganzen eine originelle Note.

Tipp: Ananas durch frische Litschis ersetzen.



Möchten Sie mehr über französische Foie Gras erfahren?

Dann besuchen Sie uns im Internet:

www.lefoiegras.fr

(in französischer, englischer und spanischer Sprache)



CIFOG

Branchenverband der französischen
Foie Gras-Hersteller

44 rue d'Alésia

75682 Paris Cedex 14

Frankreich

Email: cifog@wanadoo.fr