Hochgenüsse aus der Kälte

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **91 (2013)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-722345

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Wirkung von Crevetten

Allergien
Allergische Reaktionen auf Crevetten – oder Garnelen – können sehr stark sein und reichen von Hautausschlag und Durchfall bis zum anaphylaktischen Schock. Die sogenannte Schwellendosis bei durchschnittlich sensibilisierten Allergikern beträgt nur vier Gramm Crevetten. Wer auf Hausstaubmilben überempfindlich ist, bei dem kann sich eine Kreuzreaktion auf Meeresfrüchte einstellen.

Cholesterin
Wie alle Meeresfrüchte enthalten auch Crevetten besonders viel Cholesterin, nämlich 140 mg pro 100 Gramm. Das macht sie für Leute mit erhöhten Blutfettwerten ungeeignet oder höchstens zum Schmaus für ganz spezielle Anlässe.

Diabetes
Zuckerkranke können so viele Crevetten essen, wie sie möchten. Weil diese keine Kohlenhydrate enthalten, lösen sie im menschlichen Körper keine Insulin-Ausschüttung aus. Deshalb werden sie mit 0,0 Broteinheiten taxiert.

Herz-Kreislauf-Krankheiten
Crevetten sind reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und so das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall senken. In den Krebstieren stecken aber noch mehr gesunde Stoffe: Kalzium und Magnesium, reichlich B-Vitamine, Eisen, Kupfer und Zink. Zudem liefern sie eine extra Portion Jod, das für die Hormonbildung der Schilddrüse zuständig ist.

Übergewicht
100 Gramm Crevetten schlagen mit nur 1,4 Gramm Fett und 87 Kalorien zu Buch. Aus diesem Grund sind die Krebstiere in Sachen Körpergewicht kein Problem. Ein Genuss also auch für Menschen, die ein wenig zu viel auf die Waage bringen.

Verdauung
Garnelen sind eine perfekte Proteinquelle. Das Eiweiss aus Fisch und Meeresfrüchten ist besonders hochwertig. Sind die Crevetten ganz frisch und die Sauce dazu leicht, so sollte sich kein Bauch- und/oder Darmgrimmen nach dem Genuss der Meeresbewohner einstellen.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich

Bild: Claudia Linsi

Hochgenüsse aus

Die krummen Dinger sind eine heiss begehrte Köstlichkeit, bei den Sterneköchen ebenso beliebt wie am eigenen Herd.

Böse Zungen mögen behaupten, Crevetten seien gerade darum so beliebt – Tendenz steigend –, weil sie relativ wenig Charakter haben. Das kann genauso gut auch als ihr grosses Plus ausgelegt werden: Die gepanzerten Delikatessen sind keine Aromabomben, sondern zarte, fein schmeckende Wesen, die vor lauter Diskretion erröten, wenn sie in die Hitze der Pfanne geraten.

Die über tausend verschiedenen Garnelenarten werden nach Grösse und Lebensraum eingeteilt. Die rosafarbenen Eismeergarnelen, auch als Grönland-Tiefsee- oder Kaltwassergarnelen bezeichnet, kommen in nahezu allen grösseren Meeren in Tiefen von 200 bis 700 Meter vor und leben bei Temperaturen von 0 bis 8 Grad Celsius. Für den Geschmack und die Konsistenz des Crevettenfleisches sind Wassertiefe und -temperatur entscheidend. Je kälter das Wasser, desto feiner das Fleisch.

Garnelen haben keine Scheren. Das unterscheidet sie im Wesentlichen von Hummer, Languste und Scampi (auch Kaisergranat oder Langoustine geheissen), die zwar ebenfalls zehnfüssige Krebse sind, aber hart gepanzert und mit unübersehbaren Greifscheren ausgerüstet. Nur diejenigen der Languste sind etwas bescheidener.

Shrimpsfarmen sind aus ökologischer und sozialer Sicht umstritten. In Asien und in Südamerika gefährden Shrimps-

der Kälte

farmen die Mangroven, da für die Zuchtbecken grosse Flächen abgeholzt werden. Fungizide, Algizide, Chlor und Antibiotika gehören leider zum täglichen Brot, und Wachstumsbeschleuniger bringen die Tiere schon in wenigen Monaten auf Verkaufsgrösse. Zurück bleibt verseuchtes Wasser.

Aber es geht auch anders. Der Trend weist daher klar in Richtung Ökolabels: für Biozuchtcrevetten und für wild gefangene das MSC-Zertifikat für ökologische Fischerei, 1997 gegründet durch WWF und Unilever («Marine Stewardship Council»), mittlerweile unabhängig. In Ländern wie etwa Thailand gibt es seit Kurzem strengere Regeln für die Aquakulturen. Und in Ecuador und in Vietnam nutzen moderne Produzenten brachliegende Flächen für nachhaltige Zuchten von Ökocrevetten.

Crevetten oder Shrimps sind echte Leckerbissen – und heute auch aus umweltfreundlichen Quellen zu haben.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

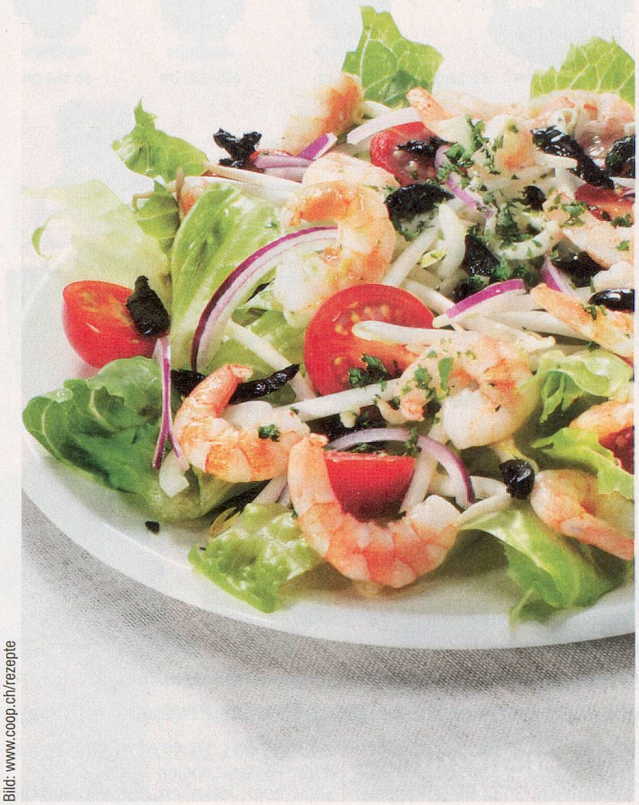

Bild: www.coop.ch/rezepte

Crevettensalat mit Lattich

Zutaten für 2 Personen

1 rote Zwiebel
40 g schwarze Oliven
150 g Lattich
150 g Cherrytomaten
100 g Mungobohnensprossen
1 TL Senf
3 EL Aceto balsamico bianco
4 EL Weizenkeimöl
Salz und Pfeffer, nach Bedarf
½ Stängel Zitronengras, nur Inneres
200 g tiefgekühlte Bio-Cocktailcrevetten, aufgetaut
3 Zweiglein Petersilie

Zwiebel halbieren, Oliven entsteinen, beides in Streifen schneiden. Lattich in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, Tomaten halbieren. Zwiebel, Oliven, Lattich, Tomaten und Sprossen auf Tellern anrichten. Für die Sauce Senf, Aceto und Öl gut verrühren, würzen. Zitronengras fein hacken, in die Sauce geben.

Crevetten kalt abspülen, mit Haushaltpapier trocken tupfen, auf dem Salat verteilen. Sauce darüberträufeln. Petersilie hacken, darüberstreuen. Salat sofort servieren.

Dazu passt: Weissbrot

Zeitangaben Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Energiewert / Person ca. 1868 kJ/446 kcal