

Die Küche erhält Flügel

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

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **83 (2005)**

Heft 6

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-724853>

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.

Die Küche erhält Flügel

Eier, Braten, weiche Federn für Daunen: Es gibt fast nichts, was der Mensch vom Huhn nicht verwenden kann. Und für die ungezählten Huhnerrassen existieren noch mehr Kochrezepte.

Je veux que le dimanche chaque paysan ait sa poule au pot.» Sprach vor gut 400 Jahren Heinrich IV. Er war es, der in Frankreich nach den blutigen Religionskriegen wieder Ordnung schuf und die zerrütteten Finanzen sanierte. Sodass sich jeder Bauer am Sonntag sein Huhn im Topf leisten konnte. Vielleicht begann damit der kulinarische Aufstieg des Huhns in Frankreich. Kein anderes Land kennt so viele Rezepte, so viele Namen fürs Federvieh wie die Heimat der Haute Cuisine. Angefangen bei den Küken, Poulets de Printemps, Poussins und Coquelets über die älteren Poulets de Grain und Poulets Reine, die mit etwa anderthalb Kilo ihr Schlachtgewicht erreichen. Weiter gehts mit den Poularden, den stattlichen Masthühnern – und als Krönung der Kapoun, Chapon, der Ochse unter den Hähnen, gut und gern drei Kilogramm schwer.

Die besten Huhnerrassen kommen aus Frankreich, wie etwa die berühmten Poularden aus Bresse mit einer Appellation contrôlée oder die ganz speziellen schwarzen Hühner aus Houdan (in der Nähe von Versailles). Sie schauen aus wie sonderliche Damen mit drolligen Hütchen und haben fünf Zehen. Normalerweise haben Hühner vier Zehen.

Insgesamt gibt es Hunderte von Huhnerrassen. Ihrer aller Vorfahre ist Gallus gallus, schon 4000 v. Chr. in Indien als Haustier gehalten. Im alten Ägypten wurden Hühner verehrt, da sie morgens den Sonnengott ankündigten. Gallus gallus verbreitete sich über die ganze Welt und wurde zunächst als Eierproduzent, später auch als Braten geschätzt.

Frisches Schlachtgeflügel sollte spätestens nach zwei Tagen zubereitet werden. Das gefrorene Geflügel im Kühlschrank langsam auftauen lassen, vor der Zubereitung gut waschen und unbedingt durchbraten. ■



Geflügel-Ailerons mit Honigsenf

Rezept für etwa 20 Stück

Marinade

8 Knoblauchzehen
2 EL Honig flüssig
2 EL Dijon-Senf
2 EL Sojasauce
2 EL Orangensaft
4 EL Olivenöl
1 TL Grilladen-Gewürzmischung
2 Pakete Geflügel-Ailerons,
ca. 600 g, aufgetaut
2 TL Salz

- Für die Marinade Knoblauch pressen und mit den restlichen Zutaten verrühren.
- Die Geflügel-Ailerons unter fließendem kaltem Wasser spülen und trocken tupfen. In die Marinade legen und alles gut mischen. Eine Stunde bei Raumtemperatur marinieren lassen.

➤ Die Ailerons aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und über der heißen Glut auf allen Seiten während etwa zehn Minuten grillieren. Dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen. Salzen.

➤ Die Ailerons können bereits einen Tag im Voraus mariniert und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zubereitungszeit ungefähr zehn Minuten: mindestens eine Stunde marinieren, etwa zehn Minuten grillieren.

Pro Stück ungefähr 6 g Eiweiss, 6 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 370 kJ/90 kcal

DAS BEWIRKT GEGRILLTES POULET

Allergien

Allergien auf Fleisch sind relativ selten. Meist sind es Kreuzreaktionen mit anderen Nahrungsmitteln. Wer also auf bestimmte Lebensmittel überempfindlich reagiert, sollte seinen Arzt fragen, ob Pouletfleisch Probleme verursacht.

Cholesterin

Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel müssen die Poulethaut entfernen, weil dort das meiste Fett und damit auch Cholesterin steckt. Ansonsten ist das magere und salzarme Pouletfleisch aber empfehlenswert.

Diabetes

Wer an Zuckerkrankheit leidet, sollte sich fettarm ernähren, weil diese Kost die Insulinempfindlichkeit und damit die Einstellbarkeit des Diabetes verbessert. Das magere Geflügelfleisch ist also ideal für Diabetiker – allerdings nur ohne Haut.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Fettarme Ernährung wirkt sich günstig bezüglich Herz-Kreislauf-Krankheiten aus, weil sie übermässiges Körpergewicht verhindert oder reduziert und damit Gefässschädigungen – die Auslöser von Herzinfarkt und Hirnschlag – sowie Bluthochdruck vorbeugt.

Übergewicht

Poulet ist wie alle Geflügelarten geeignet für Personen, die auf ihr Gewicht achten müssen oder abnehmen wollen. Wenn Flügel oder Schenkel gegrillt werden, ist das eine besonders fettarme Zubereitungsart – vorausgesetzt, man verwendet keine schweren Marinaden und entfernt vor dem Verzehr die Haut. Pouletfleisch enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe – eine besondere Rolle spielen die Vitamine B1, B2, B6, B12 und Niacin, die unentbehrliche Funktionen im Stoffwechsel erfüllen. Mit bis zu einem Viertel Eiweissanteil ist Geflügel zudem eine hervorragende Proteinquelle.

Verdauung

Poulet bereitet der Verdauung keine grösseren Schwierigkeiten.

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

Die neue SAISON-KÜCHE geht ans Eingemachte

Gemüse in Hülle und Fülle, üppige Beerenernte: wohin mit der Pracht? Einmachen und länger geniessen – die SAISON-KÜCHE zeigt wie. Die SAISON-KÜCHE erscheint monatlich. Das Jahresabonnement kostet nur 25 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).

