Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 3

Artikel: Ein Vögelchen mit vielen Fans
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723158

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was Poulet bewirkt

Allergien
Nur wenige Menschen leiden an einer Fleischallergie und wenn doch, handelt es sich dabei in der Regel um Kreuzreaktionen mit anderen Nahrungsmitteln. Aus diesem Grund fragen Nahrungsmittel-Allergiker am besten ihren Arzt, ob sie Pouletfleisch essen können.

Cholesterin
Hähnchen ist eine der magersten Fleischsorten. Zudem steckt nur wenig Salz darin. Personen mit erhöhten Cholesterinwerten sollten die Poulethaut entfernen, denn da drin verbirgt sich das meiste Fett und damit auch das Cholesterin.

Diabetes
Diabetes-Patienten müssen auf Zucker- und Fettgehalt ihrer Nahrung achten. Von beidem sollten sie möglichst wenig zu sich nehmen. Fettarmes Pouletfleisch eignet sich daher hervorragend für Menschen, die an Zuckerkrankheit leiden – wenn vor dem Verzehr die Haut entfernt wird.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Nur gerade 133 Kalorien finden sich in Pouletfleisch. Das macht diese Geflügelart zu einem gesunden Nahrungsmittel für Leute mit Herz-Kreislauf-Problemen. Zudem beugt eine fettarme Ernährung solchen Krankheiten vor, zu denen beispielsweise der Herzinfarkt und der Hirnschlag gehören.

Übergewicht
Wer sich zu viel Speck angefuttert hat, ist mit Geflügelfleisch gut beraten. Eine besonders figurfreundliche Zubereitungsart von Pouletfleisch ist das Grillieren – allerdings nur, wenn man auf fettige Marinaden und die Haut verzichtet. Güggeli ist jedoch nicht nur wegen seines geringen Kaloriengehalts attraktiv, sondern auch wegen seiner wertvollen Inhaltsstoffe, denn es enthält einen besonders hohen Anteil der Vitamine B1, B2, B6, B12 und Niacin. Zudem besteht Geflügelfleisch etwa zu einem Fünftel aus Eiweiss, weshalb es eine gute Proteinquelle darstellt.

Verdauung
Auch bezüglich der Verdauung entpuppt sich Hühnchen als leichte Fleischart, denn normalerweise bereitet es bei der Verdauung keine Schwierigkeiten.

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

Bild: Claudia Linsi

Ein Vögelchen mit

Das Huhn ist ein Multitalent. Kein anderes Tier kommt so häufig auf den Tisch. Kein anderer Vogel hat eine so steile Karriere gemacht. Man zählt knapp drei Hühner auf jeden Erdenbürger.

Allein Frankreich kennt so viele grossartige Rezepte, so viele Namen für das Federvieh, von dem weltweit gut 17 Milliarden leben. Angefangen bei den Küken, Poussins und Coquelets, gefolgt von den älteren Poulets de Grain und Poulets Reine, die mit etwa anderthalb Kilo ihr Schlachtgewicht erreichen. Weiter gehts mit den grösseren Kalibern, den Poularden, den stattlichen Masthühnern – und als Krönung dem Kapaun, «le Chapon». Er ist der Ochse unter den Hähnen, gut und gern drei Kilo schwer wird so ein Jungfernhahn.

Aus Frankreich kommen auch die besten Hühnerrassen, etwa die berühmten Poularden und Kapaune aus der Bresse im Osten Frankreichs, als einzige geadelt mit dem Siegel «Appellation d'Origine Contrôlée» (AOC). Zu den ganz grossen feinschmeckerischen Freuden gehören die speziellen schwarzen Hühner aus Houdan, das direkt vor den Toren von Paris in der Nähe von Versailles liegt.

Angefangen hat alles mit Gallus gallus domesticus. Rind und Schwein, Schaf und Ziege waren dem Menschen bereits untertan, als jemand vor etwa 5400 Jahren irgendwo in Südostasien durch den Urwald schlenderte, ein paar Küken des Bankivahuhns nach Hause trug und sie

Pouletfleisch wird seit Jahrtausenden überall in der Welt geschätzt.

vielen Fans

domestizierte. Ob diesem freiheitsliebenden und agilen Wildhuhn sein Leben in Menschenhand wohl bekommen ist, darf man anzweifeln. Im 19. Jahrhundert erreichte die Veredelung durch Zucht den Höhepunkt. Aus dieser Zeit stammen die meisten der heute im europäischen Rassegeflügelstandard bekannten Formen. Nackthalshühner, Appenzeller Spitzhauben, Ramelslohrer und Westfälische Totleger – sie tragen hinreissende Namen und dienen zwei Zielen: entweder der Legeleistung oder der Fleischgewinnung.

Nordeuropäer und Amerikaner essen keine Pferde, Hindus keine Rinder, Juden und Moslems keine Schweine, Fisch, Lamm und Wild werden je nach Kultur und Background geliebt oder verabscheut. Nur das Huhn ist grenzüberschreitend beliebt. Huhn ist konsensfähiger als Fussball und Sex.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Bild: www.coop.ch/rezepte

Geschnetzeltes Poulet Thurgauer Art

Zutaten für 2 Personen
350 g Pouletbrüstli
Öl zum Anbraten
1 dl Apfelsaft
2 dl Wasser
1 Beutel Maggi Mix & Fresh für Zürcher Geschnetzeltes
1 kleiner rotschaliger Apfel
Wenig Paprika
Pfeffer nach Bedarf
½ Päckli Maggi Polenta Ticinese
2 EL Petersilie, fein gehackt

Pouletbrüstli in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen,
Poulet unter Wenden kräftig anbraten.

Apfelsaft und Wasser dazugiessen.
Maggi Mix & Fresh einrühren, ca. 10 Min. köcheln.
Apfel halbieren, entkernen, in Schnitzchen schneiden.
Apfel und Petersilie beigeben, ca. 5 Min. köcheln, würzen.

Polenta nach Angabe auf der Verpackung zubereiten.
Geschnetzeltes mit Polenta anrichten,
mit Petersilie bestreuen.

Zeitangaben
Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Energiewert/Person
ca. 2251 kJ/538 kcal