

# Ein Vögelchen mit vielen Fans

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

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **90 (2012)**

Heft 3

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-723158>

## **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.

## 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. Guggeli 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 Hähnchen als leichte Fleischart, denn normalerweise bereitet es bei der Verdauung keine Schwierigkeiten.

### Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,  
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich



Bild: Claudia Linsi

# Ein Vögelchen mit

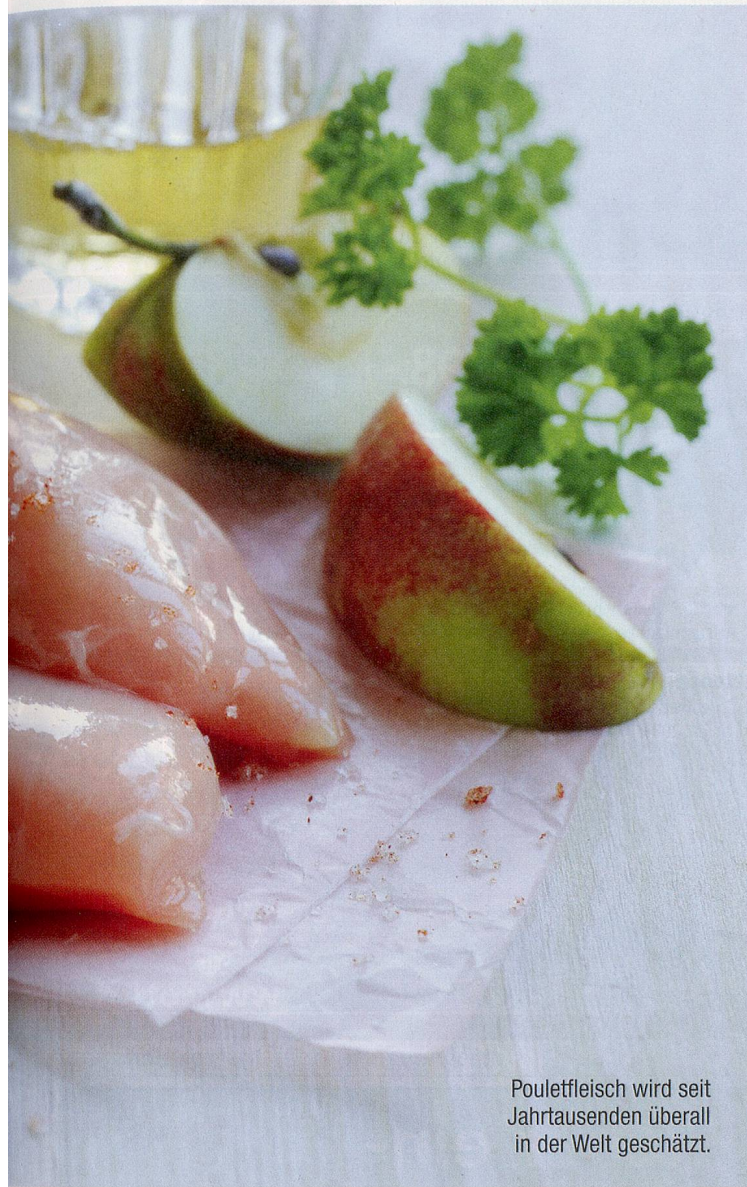
Das Huhn ist ein Multitalent. Kein anderes Tier kommt so häufig auf den Tisch. Kein anderer Vogel hat eine so steile Karriere gemacht. Man zählt knapp drei Hühner auf jeden Erdenbürger.

A llein 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 Rasseflügelstandard bekannten Formen. Nackthalshühner, Appenzeller Spitzhahnen, Ramelslohner 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 beigegeben, ca. 5 Min. köcheln, würzen.

Polenta nach Angabe auf der Verpackung zubereiten.

Gschnetzeltes mit Polenta anrichten, mit Petersilie bestreuen.

### Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

### Energiewert/Person

ca. 2251 kJ/538 kcal