

In der Ruhe liegt die Kraft

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

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 10

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-725865>

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 Siedfleisch bewirkt

Allergien

Allergien gegen Fleisch-Eiweisse sind selten, denn die wichtigsten Allergene werden durchs Kochen oder Braten harmlos gemacht. Bei Milchallergikern kann jedoch eine gleichzeitige Allergie auf Kalb- und Rindfleisch bestehen. Ausserdem sind Reaktionen auf Zusatzstoffe möglich, wie Konservierungsstoffe, Lebensmittelfarbstoffe, Enzyme (z. B. Papain als Fleischzartmacher).

Cholesterin

Rindfleisch enthält wie alle anderen Fleischarten Cholesterin. Aber im Gegensatz zu Innereien wie etwa Rindsleber ist Siedfleisch mit 70 mg Cholesterin pro 100 Gramm Fleisch für Menschen mit zu hohen Blutfettwerten ein Nahrungsmittel, das sie bedenkenlos geniessen können.

Diabetes

Siedfleisch ist oft Teil von Diabetiker-Rezepten und daher für Personen mit erhöhten Blutzuckerwerten geeignet.

Herz-Kreislauf-Krankheiten

Nach der Analyse von 20 wissenschaftlichen Studien und der Daten von über 1,2 Millionen Menschen aus 10 Ländern kamen Forscher zum Ergebnis, dass Fleisch nur in verarbeiteter Form – Fleisch-erzeugnisse, Wurstwaren – ein Risiko für die Herzgesundheit darstelle. Kommt es jedoch naturbelassen auf den Tisch, sehen die Wissenschaftler kein Problem.

Übergewicht

100 Gramm Siedfleisch enthalten je nach Fleischteil nur etwa 150 Kalorien. Dazu finden sich darin wichtige Nährstoffe wie Eiweiss, Fett und Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink, Vitamin A und B-Vitamine.

Verdauung

(Sied-)Fleisch ist schwerer verdaulich als Gemüse, Salat oder Früchte. Die Ausscheidungen von Fleischessern sind wesentlich schwerer als die von Vegetariern, weil das stark proteinhaltige Fleisch zur Verdauung länger im Darm bleibt. Und je länger Nahrung im Darm bleibt, umso mehr Wasser wird ihr entzogen und desto härter und schwerer ist das Ergebnis.

Fachliche Beratung:

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



Bild: Claudia Linsi

In der Ruhe liegt

Wer einmal kapiert hat, was für delikate Genüsse aus dem Fleischsieden erwachsen, ist ein zufriedener Mensch. Denn er hat auch in der Küche die Kunst der Langsamkeit entdeckt.

Der französischen Küche verdanken wir die Erkenntnis, dass man Essen bis zum Kunstwerk verfeinern kann, der österreichischen aber das Wissen von der Veredelung von Rindfleisch durch Sieden. Stichwort: Tafelspitz. So schreibt Wolfram Siebeck, das gastrokritische Pendant zu Marcel Reich-Ranicki. Siebeck ist ein ausgewiesener Kenner der Wiener Küche.

Wir Schweizer sind etwas profaner als die Österreicher, wir hatten schliesslich auch keine Monarchie und keine k.u.k.-Beamten, zu deren Statusgericht Fleischbrühe und Tafelspitz gehörte. Wir essen einfach Siedfleisch, Gesottenes. Oder Gsottus, wie das bei den Wallisern heisst.

Auf jeden Fall bringt das Rindfleischsieden erstens eine kräftige Brühe hervor, die so schlicht wie delikate ist. Und eines der Fundamente gutbürgerlichen Kochens. Wobei man beherzigen möge, dass wir uns beim Sieden knapp unterhalb des Siedepunkts, also zwischen 90 und 95 Grad Celsius, bewegen. Da kann sich die Anschaffung eines Küchenthermometers lohnen – oder die genaue Beobachtung der Bouillon: Beim Sieden beginnen in ihrer erste Luftbläschen aufzusteigen, ohne dass die Flüssigkeit wirklich in Wallung



die Kraft

kommt. Wenns träge blubbert, ists gut. Geduld gehört ebenso zum Rezept wie das Gewürzbouquet. Zweitens bekommt man bei diesem Vorgang ein köstliches Stück Fleisch, vorausgesetzt, man leistet sich dazu etwas mehr als die älteste Kuh, die im Grossmarkt in Aktion ist.

In und um Wien, Siebeck hat es für uns recherchiert, gibt es ausser dem Tafelspitz, der siedfleischigen Luxusausgabe, noch einige andere Stücke, die sich zum Sieden eignen: das Hüferscherzel und das Hüferschwanzel, das Schulterscherzel, den Kruspelspitz, das mager und das fette Meisel, die Fledermaus und den Kavalierspitz. Auch diesbezüglich sind wir in der Schweiz etwas wortkarger. Bei uns siedet man Lempfen, Brust, Federstück, Laffe oder, wenns ganz edel wird, Hohrücken.

Ein gutes Stück Fleisch kann mit reichlich Geduld und sanftem Sieden zu köstlichem Siedfleisch aufsteigen.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Bild: www.coop.ch/rezepte

Siedfleisch und Sbrinz an Vinaigrette

Zutaten

für 2 Personen

- 60 g Sbrinz
- 150 g gekochte Siedfleischtranchen
- 1 TL Senf
- 1 EL Apfelessig oder Kräuteressig
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- 3 EL Rapsöl
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Essiggurken
- Salz und Pfeffer, nach Bedarf

Sbrinz in feine Scheiben hobeln, Siedfleischtranchen vierteln, beides abwechselnd, ziegelartig auf Tellern anrichten.

Für die Vinaigrette Senf, Essig, Aceto und Öl gut verrühren. Zwiebel fein hacken, Schnittlauch fein schneiden, Essiggurken fein würfeln, alles begeben, würzen.

Vinaigrette auf Siedfleisch und Sbrinz verteilen.

Dazu passt: Pariserbrot

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Energiewert/Person

ca. 1615 kJ/386 kcal