Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 6

Artikel: Die Küche erhält Flügel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724853

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: 09.07.2025

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

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 Hühnerrassen existieren noch mehr Kochrezepte.

REZEPT UND BILD: SAISON-KÜCHE; HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI

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 Kapaun, Chapon, der Ochse unter den Hähnen, gut und gern drei Kilogramm schwer.

Die besten Hühnerrassen kommen aus Frankreich, wie etwa die berühmten Poularden aus Bresse mit einer Appellation controlée 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 Hühnerrassen. 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

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).

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 Flügeli 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*