

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 90 (2012)  
**Heft:** 10

**Artikel:** In der Ruhe liegt die Kraft  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725865>

#### 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:** 17.01.2026

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

# 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



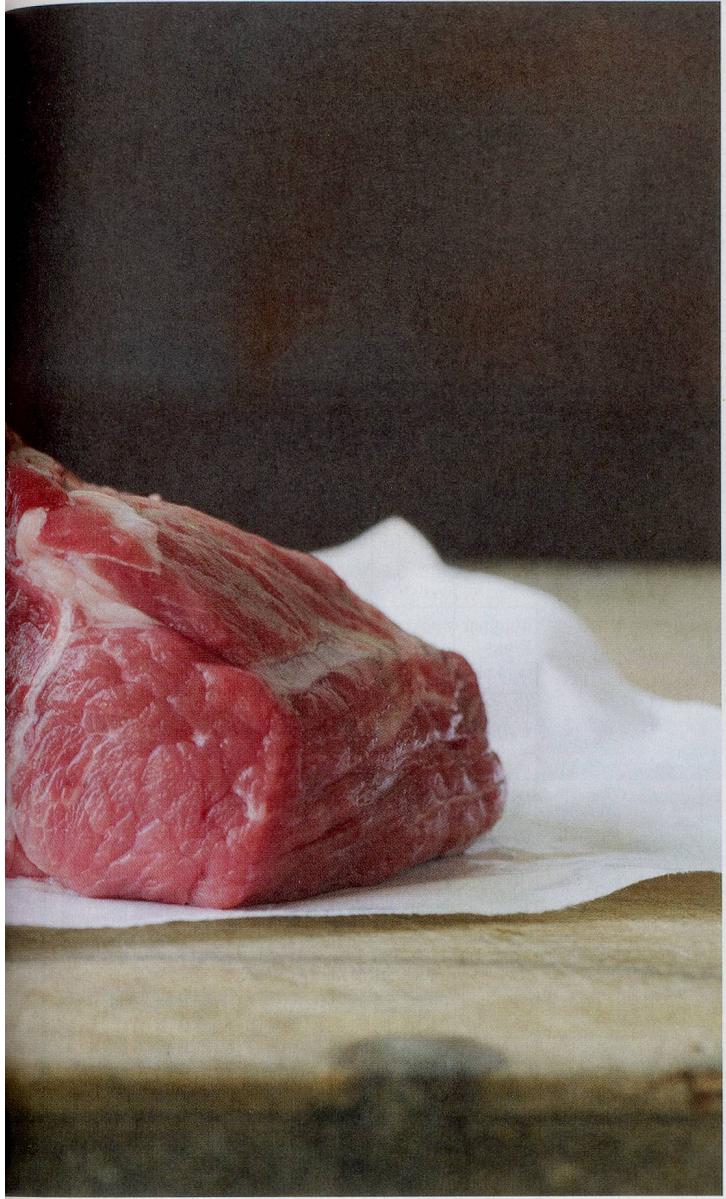
# In der Ruhe liegt

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.

**D**er 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 profanter 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 kräfige Brühe hervor, die so schlicht wie delikat 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 ihr erste Luftbläschen aufzusteigen, ohne dass die Flüssigkeit wirklich in Wallung



# die Kraft

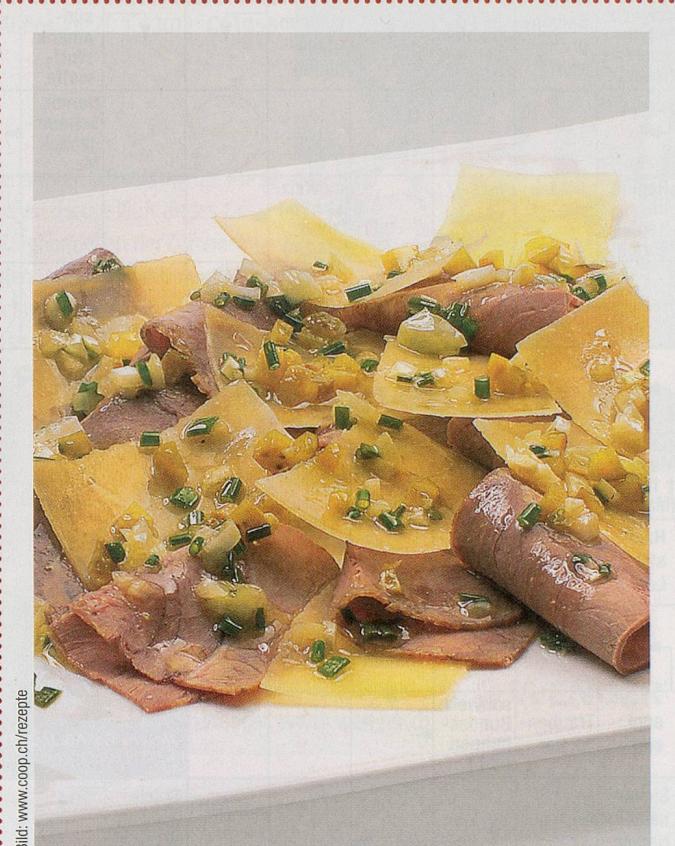
kommt. Wenns träge blubbert, ists gut. Geduld gehört ebenso zum Rezept wie das Gewürzbouquet. Zweitens bekommt man bei diesem Vorgang ein köstliches Stück Fleisch, vorausgesetzt, man leistet sich dazu etwas mehr als die älteste Kuh, die im Grossmarkt in Aktion ist.

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 Kruspelsspitz, das magere und das fette Meisel, die Fledermaus und den Kavaliersspitz. Auch diesbezüglich sind wir in der Schweiz etwas wortkarger. Bei uns siedet man Lempen, 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.

**coop**



## 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 beigeben, würzen.

Vinaigrette auf Siedfleisch und Sbrinz verteilen.

Dazu passt: Pariserbrot

### Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

### Energiewert/Person

ca. 1615 kJ/386 kcal