

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Das Glück in Rosa kehrt zurück  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725924>

#### 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:** 05.02.2026

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

# Die Wirkung von Kalbfleisch

## Allergien

Fleisch ist einer der seltensten Verursacher von Nahrungsmittelallergien. Die wichtigsten Allergene werden nämlich durchs Kochen oder Braten unschädlich gemacht. Bei Milch-Allergikern kann allerdings gleichzeitig eine Allergie auf Rind- und Kalbfleisch vorkommen.

## Cholesterin

Kalbfleisch enthält wenig Fett und ist zart. Wird es zudem richtig zubereitet – also gedämpft oder gekocht –, eignet es sich für Schonkost, diätische Ernährung sowie für kranke und ältere Menschen. Den Gehalt von 70 Milligramm Cholesterin pro 100 Gramm Muskelfleisch kann man als moderat bezeichnen. Die Experten empfehlen für eine cholesterinbewusste Ernährung neben Kaninchen, Wild, Wildgeflügel und Poulet denn auch Kalbfleisch.

## Diabetes

Zuckerkrank Menschen dürfen sich das Kalbfleisch so richtig schmecken lassen, denn es muss nicht in Broteinheiten angerechnet werden. Dies gilt allerdings nur, wenn es sich um mageres Fleisch handelt.

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Weil Kalbfleisch – ebenso wie Poulet- und Truthahnfleisch – sehr fettarm ist, eignet es sich hervorragend für Personen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten. Außerdem gilt Kalbfleisch mit 20 Gramm Protein pro 100 Gramm Fleisch als Lieferant von besonders hochwertigem Eiweiß.

## Übergewicht

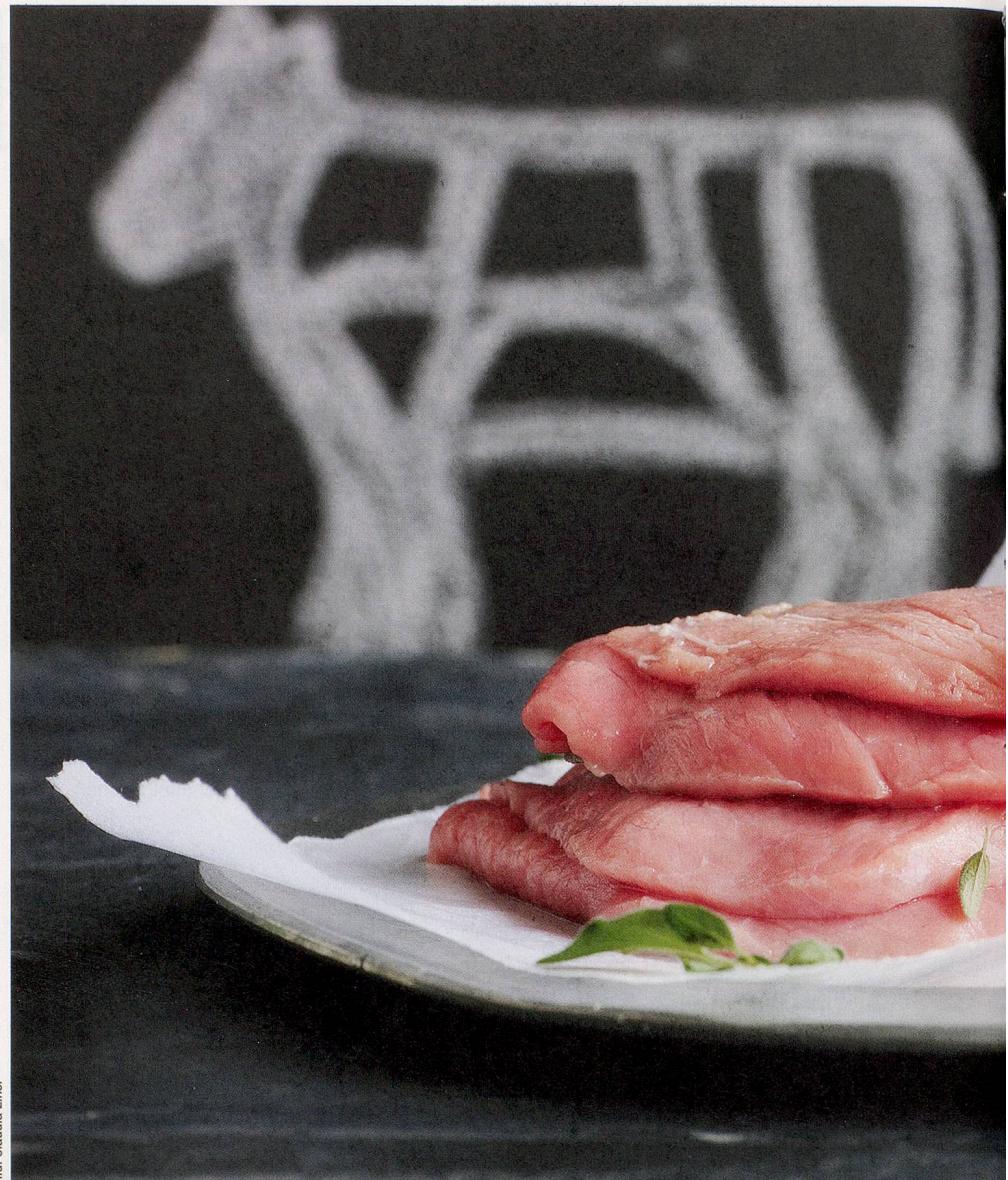
Mit ungefähr 2 Gramm Fett und rund 100 Kalorien pro 100 Gramm ist mageres Kalbfleisch ideal für Menschen, die ihr Gewicht halten oder sogar abnehmen möchten. Auch bezüglich seiner weiteren Inhaltsstoffe macht Kalbfleisch eine gute Figur – nämlich mit B-Vitaminen sowie den Mineralstoffen Eisen, Kalium und Zink.

## Verdauung

Kalbfleisch enthält nur wenig Fett und Bindegewebe. Dieser Umstand macht es gut bekömmlich und leicht verdaulich.

## Fachliche Beratung:

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



# Das Glück in Rosa

Auch Kälber dürfen endlich wieder Farbe bekennen. Das tut den Tieren, dem Geschmack und den Kunden gut.

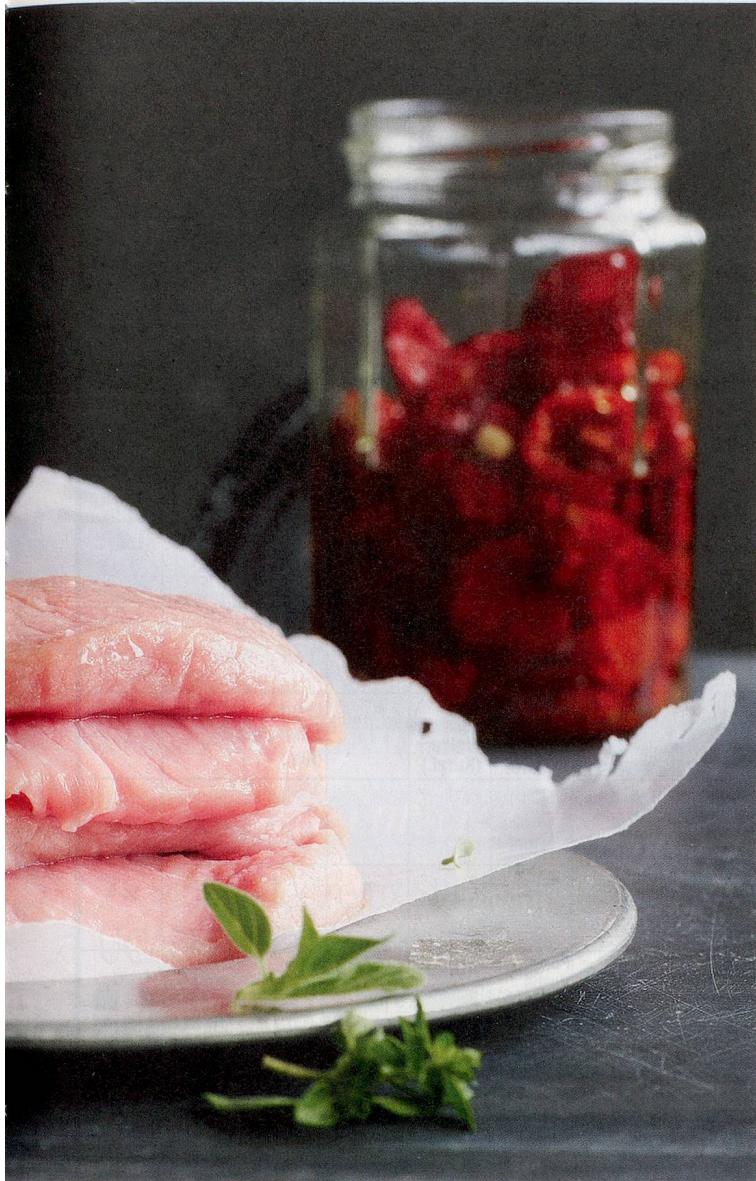
Natürlich war es eine Kalberei, dieser jahrezehntelange Tanz um das weisse Kalbfleisch. Und es wird wohl nie ganz klar sein, wer es denn gewollt hat: die Produzenten oder die Konsumentinnen? Die Kälber jedenfalls bestimmt nicht. Bekanntlich suchen sich ja nur die dümmsten ihren Metzger selber. Und so dumm sind sie gewiss nicht, dass sie freiwillig Milch und Stroh fressen, damit ihr Fleisch schön weiss bleibt.

Auf den 1. September 2013 trat die neue Tierschutzverordnung in Kraft. Käl-

ber müssen nun dauernd Zugang zu frischem Wasser und zu rohfaserreichem Futter wie Heu oder Mais haben, Stroh allein genügt nicht. Und das Fleisch wird rosiger. Auch das Alter der Kälber wird neu als Qualitätskriterium festgelegt. Die Alterslimite liegt bei 160 Tagen.

Nun muss man mit freundlicher Zurückhaltung festhalten, dass das Fleisch von Jungtierchen, sei es Gitzi, Milchlamm oder Kälbli, nicht gerade eine dominante Aromatik aufweist. So kann man entweder freudvoll draufloswürzen – oder, um den zarten Eigengeschmack nicht zu übertönen, sehr zurückhaltend mit den Gewürzen umgehen. Rosmarin, Thymian, Salbei passen gut zu Kalbfleisch – allerdings nicht alle zusammen.

Wer es weniger klassisch will, wagt es mit Estragon. Estragon kennen wir



# kehrt zurück

hauptsächlich als Bestandteil der Sauce Béarnaise und als Traumpartner für Geflügel. Lassen wir das Kräutchen mit einem Kalbsragout mit Senf und Rahm fremdgehen. Apart dazu: ein Hauch Zitronensaft oder Zitronenzeste.

Zu den grossen Liebespaaren in der Kulinistik gehören Kalbfleisch und Marsala. Die leichte Süsse dieses Weins aus der Umgebung der gleichnamigen sizilianischen Hafenstadt harmoniert hervorragend mit der nussigen Frische von Kalbfleisch.

Und bitte nicht vergessen: Das Fleisch der Kälbchen ist delikat – und fettarm. Ob geschmort, im Ofen gebraten oder in der Bratpfanne kurz gebraten, man sollte die Kochzeit auf keinen Fall zu lange ausdehnen, um das Austrocknen zu verhindern.

Kalbfleisch darf wieder erröten und ist in jedem Fall für viele kulinarische Genüsse gut.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

**coop**



## Kalbsröllchen mit Marsala-Jus

**Zutaten** Für 2 Personen

4 Stück Naturafarm-Kalbs-Charbonnade (ca. 240 g)

1 EL Kikkoman-Sojasauce

wenig Pfeffer

40 g Saclà getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt

80 g Galbani-Gorgonzola

4 Tranchen Rohschinken

Öl zum Braten

1 dl Marsala Miranda

½ dl Wasser

40 g Butter, in Stücken, kalt

Salz, Pfeffer nach Bedarf

Plätzli zwischen 2 Klarsichtfolien mit einem Pfannenboden etwas flacher klopfen. Sojasauce und Pfeffer verrühren, Plätzli darin wenden, ca. 15 Min. marinieren. Tomaten abtropfen lassen, hacken. Käse in Stücke schneiden.

Plätzli mit Rohschinken, Tomaten und Käse belegen. Plätzli aufrollen, mit Zahnstochern fixieren. Öl in Bratpfanne erhitzen, Röllchen bei mittlerer Hitze rundum ca. 4 Min. braten, herausnehmen, warmstellen.

Marsala und Wasser in dieselbe Pfanne gießen, auf die Hälfte einkochen, in eine kleine Pfanne absieben. Butterstücke nacheinander unter ständigem Rühren beigegeben, würzen, mit Fleisch anrichten.

**Dazu passen:** Nudeln

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**Energiewert/Person** ca. 2553 kJ/611 kcal