

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 92 (2014)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Schottlands rote Köstlichkeit  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078431>

### **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:** 05.04.2026

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

## Die Wirkung von Fleisch

### Allergien

Fleisch verursacht kaum Nahrungsmittelallergien, weil die Allergene meist durch das Kochen und Braten unschädlich gemacht werden. Selbst bei Allergikern reagieren lediglich 0,1 Prozent der Betroffenen überempfindlich auf Fleisch.

### Cholesterin

Rindfleisch weist durchschnittlich rund 100 mg Cholesterin pro 100 Gramm Muskelfleisch auf. Ein moderater Wert, wenn man bedenkt, dass man maximal 300 mg Cholesterin pro Tag essen sollte. Mit erhöhten Blutfettwerten sollte man nicht täglich Angus Beef verzehren.

### Diabetes

Ein mageres Stück Fleisch enthält keine Kohlenhydrate, daher können sich Diabetiker jederzeit Fleisch schmecken lassen. Das darin enthaltene Eiweiss ist gesund und wirkt sich nicht auf den Blutzuckerspiegel aus. Rund zehn Prozent der Zuckerkranken haben aber eine eingeschränkte Nierenfunktion, daher sollte der Fleischkonsum bei zwei bis höchstens drei Portionen pro Woche liegen.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Hierzu gibt es widersprüchliche Studien. Die einen sagen, dass unverarbeitetes rotes Fleisch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigere, in anderen Untersuchungen konnte dies nicht nachgewiesen werden. Die Empfehlungen der Schweizer Gesellschaft für Ernährung (SGE): zwei bis höchstens drei Portionen Fleisch pro Woche, mit jeweils ca. 120 Gramm Fleisch pro Portion (Rohgewicht).

### Übergewicht

Mit ungefähr 6–8 Gramm Fett und rund 150 Kilokalorien pro 100 Gramm ist mageres Rindfleisch eine relativ leichte Mahlzeit. Zu Buche schlagen aber Beilagen wie Pommes frites, Teigwaren, Kartoffeln und Saucen oder Kräuterbutter.

### Verdauung

Fleisch zu verarbeiten, bedeutet für die Verdauungsorgane viel mehr Arbeit als Gemüse. Rund drei bis vier Stunden dauert es, bis Fleisch verdaut ist, bei Obst und Gemüse nur etwa halb so viel.

### Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



# Schottlands rote Köstlichkeit

Diese berühmten Rindviecher haben ihre Karriere einst in Schottland gestartet und seither die Welt erobert.

Sie sind gewaltig schön, ihre voluminösen, kastigen Körper glänzen in der Sonne wie frisch polierte Lackschuhe und strahlen eine beneidenswert souveräne Zufriedenheit aus: die schwarzen Angusrinder, die auf einer Engadiner Alp weiden.

In der Schweiz ist Angus die am häufigsten gehaltene Mutterkuhrasse. Die Ladys haben einen ausgeprägten Mutterinstinkt, sind genügsam, friedfertig, fruchtbar und werden im Fachjargon für ihre «Leichtkalbigkeit» gepriesen. Die Kälbchen seien, so sagen die Fachleute

weiter, vom ersten Tag an vital und gut gelaunt.

Es begann alles Mitte des 19. Jahrhunderts im Nordosten Schottlands, genauer gesagt in den Grafschaften Aberdeen und Angus, wo «Old Jock» auf dem Hof des Züchters Hugh Watson auf die Welt kam: der Ur-Bulle aller Aberdeen-Angusrinder. Die Ur-Mutter war die 1824 geborene Kuh «Old Granny». Die wackere Dame lebte 29 Jahre und gebar 25 Kälber, von denen 24 überlebten.

Als schottische Züchter im Jahre 1876 das offizielle Angusherdebuch gründeten, hatte die Rasse bereits einige Seiten ihrer reichen Familiengeschichte geschrieben. Die genetisch hornlosen Angustiere machten Karriere, eroberten Irland, England, die USA, Kanada, Argentinien, Australien und Neuseeland und das europäische Festland.

Die legendäre Rasse mit Klasse ist bei Spitzenköchen ebenso beliebt wie bei Hobbyköchen. Da wird das herrlich zarte und dennoch kernige, herzhaft zarte und aromatische, saftige, kräftig rote Fleisch über den grünen Klee gelobt.

Mit einer so guten und nicht ganz billigen Delikatesse sollte man auch entsprechend vorsichtig umspringen. Ein paar Grundregeln gilt es zu beachten: Fleisch nie direkt aus dem Kühlschranks verwenden. Nehmen Sie es ein paar Stunden vorher aus der Kälte, damit es zimmertemperatur und ohne Schock in die heisse Pfanne kommt.

Lassen Sie das Fleisch nach dem Braten (in der Pfanne oder im Ofen) immer an der Wärme etwas ausruhen, bevor Sie es tranchieren und servieren. Der Rolls Royce unter den Rindern wird sich darüber freuen.

Kräftig rot, zart und aromatisch: Das Fleisch der Angusrinder ist auch ausserhalb von Schottland beliebt.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



## Angus Tenderloin Steak mit Kaffee-Schokolade-Sauce

### Zutaten für 2 Personen

½ dl Rindsbouillon  
½ dl Rahm  
5 Kaffeebohnen, zerstoßen  
15 g dunkle Schokolade (z.B. Crémant)  
2 TL Cognac  
25 g kalte Butter, portionenweise  
Salz und Pfeffer  
2 Fine Food Angus Tenderloin Steaks  
Bratbutter

Rindsbouillon, Rahm und Kaffeebohnen aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Absieben, in dieselbe Pfanne zurückgiessen, leicht abkühlen. Schokolade und Cognac begeben, bei kleiner Hitze schmelzen. Butter portionenweise unter Rühren begeben, dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks in heisser Bratbutter beidseitig je ca. 3–4 Min. braten. Sauce dazu servieren.

Als Beilage eignen sich Pasta und glasiertes Gemüse.



Bild: www.coop.ch/rezepte