

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 5

Artikel: Jugendlicher Klassiker
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724774>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.03.2025

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

Jugendlicher Klassiker

Das Fleisch des Lammes ist zart, aromatisch – und hat als eines der wenigen (noch) keinen Skandal auf dem Buckel. Grund genug, sich näher mit ihm einzulassen.

Nach allgemeiner Übereinkunft ist das edelste Stück vom Lamm der Rücken. Lammrücken ist in Gourmetlokalen so unverzichtbar wie Hummer und Lachs. Selbstverständlich denkt man auch gleich ans Osterlamm, das berühmteste aller Lämmer, das mit der Weihnachtsgans das Schicksal teilt, ein Opfer der Tradition zu sein.

Das Osterlamm ist genau genommen ein Milchlamm, ein besonders junges Tier. «Und wie so viele Jungtiere hat es noch kein eigenes Aroma entwickelt. Deshalb kann ich es nicht empfehlen, zumal ich nicht einsehe, dass man solche faden Babys wegen einer sinnentleerten Tradition schlachten soll», schreibt Deutschlands scharfzüngigster Gastrokritiker Wolfram Siebeck. Wie Recht er doch hat.

Also kein Milchlamm, weder zu Ostern noch sonst, sondern das, was gemeinhin als Lamm angeboten wird. Das sind Schafe, die bis zu einem Jahr alt sein dürfen. Ihre Qualität wird, wie immer bei Lebensmitteln, von ihrer Herkunft bestimmt. Die provenzalischen Alpen mit ihren aromatischen Kräutern sind eine bevorzugte Adresse, die Salzweiden an der Nordsee und an der Atlantikküste in der Bretagne und der Normandie eine andere. «Présalé» seufzt dann der Gourmet mit Kennermiene und erklärt, diese Weiden an den Küsten würden ab und an vom Meer überspült. Deshalb habe das Gras ein ganz spezielles Aroma, das den Lämmern, die es fräßen, ein unvergleichliches «vorgesalzene» Aroma gebe.

Zu den Klassikern in der Lammküche zählt natürlich die Lammkeule, der Gigot, bei den Franzosen ein traditionelles Sonntagsessen. Günstiger, weniger heikel, aber nicht minderwertig ist die Lammschulter, die ebenfalls im Ofen gebraten wird. Beilagen? Wer es weiter mit den Franzosen klassisch halten will, serviert dazu Kartoffelgratin und Bohnen. ■



Lammhüftli mit Frühlingszwiebeln

Für 4 Personen

- 4 Lammhüftli à ungefähr 150 g
- 2 EL Senf scharf
- 1 EL Worcestersauce
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Currypulver mild
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Bio-Zitronen

► Hüftli kalt abspülen, trocken tupfen. Senf mit Worcester- und Sojasauce, Curry und Öl zu einer Marinade verrühren. Knoblauch direkt dazupressen. Hüftli in der Marinade wenden. Zugedeckt mindestens zwei Stunden kühl marinieren.

► Vor dem Grillieren das Fleisch Raumtemperatur annehmen lassen. Marinade abstreifen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mässiger Glut etwa 20 bis

25 Minuten grillieren. Frühlingszwiebeln in der restlichen Marinade wenden. Zitronen in Schnitze schneiden.

► Nach der Hälfte der Grillierzeit die Hüftli wenden. Frühlingszwiebeln und Zitronenschnitze dazulegen. Diese unter Wenden grillieren. Fleisch von der Glut nehmen, kurz ruhen lassen. Mit Frühlingszwiebeln und Zitronenschnitzen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Knoblauchbrot und Pfefferminzjoghurt servieren.

Zubereitungszeit ungefähr zehn Minuten + mindestens zwei Stunden marinieren + 20 bis 25 Minuten grillieren.
Pro Person ungefähr 33 g Eiweiss, 12 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/270 kca.

Den Wonnemonat geniessen mit der neuen Saisonküche

Mit knackigen Salaten, einem De-luxe-Menü zum Muttertag und Erdbeerdesserts sorgt die Saisonküche im Mai für Genuss und Lebensfreude. Die Saisonküche erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).



DAS BEWIRKT LAMMFLEISCH

Allergien

Allergiker können sich freuen, denn Lammfleisch gilt generell als allergenarm – es wird sogar schon Babys gefüttert, wenn die Beikost eingeführt wird. Somit dürfen auch jene ein Lammgigot geniessen, die beispielsweise gegen Kuhmilch, Tomaten oder Erdbeeren allergisch reagieren.

Cholesterin

Mageres Lammfleisch enthält relativ wenig Cholesterin – etwa 70 mg pro 100 Gramm Fleisch. Auch Menschen mit erhöhten Blutfettwerten können das zarte Fleisch mit Mass geniessen.

Diabetes

Zuckerkrankte Personen müssen beim Eiweiss Vorsicht walten lassen und ihren Konsum auf etwa 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht einschränken. Lamm enthält ungefähr 20 Gramm Protein pro 100 Gramm Fleisch – üppige Fleischgerichte sind für Diabetiker deshalb nur sehr bedingt geeignet.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Weil Lamm, vor allem Filet und Gigot, zu den mageren Fleischsorten zählen, gehören sie zu gesunder Ernährung und schonen das Herz-Kreislauf-System.

Übergewicht

Je nach Stück stecken unterschiedlich viele Kalorien im Lamm. Grosse Differenzen zeigen sich beim Fettgehalt: Am schlanksten ist mit 3,4 Gramm Fett das Filet, gefolgt vom Gigot mit 10,5 Gramm Fett und vom Kotelett mit 15,6 Gramm pro 100 Gramm. Wer Gewichtsprobleme hat, sollte sich daher wenn immer möglich ans Lammfilet halten. Zudem ist Lammfleisch ein erstklassiger Vitaminlieferant. Es enthält besonders viel Vitamin B12, das für die Blutbildung wichtig ist, aber auch die Vitamine B1, B2, B6 und Niacin sowie die Mineralstoffe Eisen, Natrium, Kalium, Kalzium.

Verdauung

Fleisch ist schwerer verdaulich als andere Lebensmittel. Anhänger der Trennkost sagen daher, man solle Fleisch nicht mit Kohlenhydraten wie etwa Reis oder Teigwaren kombinieren, sondern mit Salat oder Gemüse.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich