

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Hochgenüsse aus der Kälte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722345>

### **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:** 15.03.2025

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

## Die Wirkung von Crevetten

### Allergien

Allergische Reaktionen auf Crevetten – oder Garnelen – können sehr stark sein und reichen von Hautausschlag und Durchfall bis zum anaphylaktischen Schock. Die sogenannte Schwellendosis bei durchschnittlich sensibilisierten Allergikern beträgt nur vier Gramm Crevetten. Wer auf Hausstaubmilben überempfindlich ist, bei dem kann sich eine Kreuzreaktion auf Meeresfrüchte einstellen.

### Cholesterin

Wie alle Meeresfrüchte enthalten auch Crevetten besonders viel Cholesterin, nämlich 140 mg pro 100 Gramm. Das macht sie für Leute mit erhöhten Blutfettwerten ungeeignet oder höchstens zum Schmaus für ganz spezielle Anlässe.

### Diabetes

Zuckerkrankte können so viele Crevetten essen, wie sie möchten. Weil diese keine Kohlenhydrate enthalten, lösen sie im menschlichen Körper keine Insulin-Ausschüttung aus. Deshalb werden sie mit 0,0 Broteinheiten taxiert.

### Herz-Kreislauf-Krankheiten

Crevetten sind reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und so das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall senken. In den Krebstieren stecken aber noch mehr gesunde Stoffe: Kalzium und Magnesium, reichlich B-Vitamine, Eisen, Kupfer und Zink. Zudem liefern sie eine extra Portion Jod, das für die Hormonbildung der Schilddrüse zuständig ist.

### Übergewicht

100 Gramm Crevetten schlagen mit nur 1,4 Gramm Fett und 87 Kalorien zu Buch. Aus diesem Grund sind die Krebstiere in Sachen Körpergewicht kein Problem. Ein Genuss also auch für Menschen, die ein wenig zu viel auf die Waage bringen.

### Verdauung

Garnelen sind eine perfekte Proteinquelle. Das Eiweiss aus Fisch und Meeresfrüchten ist besonders hochwertig. Sind die Crevetten ganz frisch und die Sauce dazu leicht, so sollte sich kein Bauch- und/oder Darmgrimmen nach dem Genuss der Meeresbewohner einstellen.

### Fachliche Beratung:

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

Bild: Claudia Linsi



# Hochgenüsse aus

Die krummen Dinger sind eine heiss begehrte Köstlichkeit, bei den Sterneköchen ebenso beliebt wie am eigenen Herd.

**B**öse Zungen mögen behaupten, Crevetten seien gerade darum so beliebt – Tendenz steigend –, weil sie relativ wenig Charakter haben. Das kann genauso gut auch als ihr grosses Plus ausgelegt werden: Die gepanzerten Delikatessen sind keine Aromabomben, sondern zarte, fein schmeckende Wesen, die vor lauter Diskretion erröten, wenn sie in die Hitze der Pfanne geraten.

Die über tausend verschiedenen Garnelenarten werden nach Grösse und Lebensraum eingeteilt. Die rosafarbenen Eismergarnelen, auch als Grönland-

Tiefsee- oder Kaltwassergarnelen bezeichnet, kommen in nahezu allen grösseren Meeren in Tiefen von 200 bis 700 Meter vor und leben bei Temperaturen von 0 bis 8 Grad Celsius. Für den Geschmack und die Konsistenz des Crevettenfleisches sind Wassertiefe und -temperatur entscheidend. Je kälter das Wasser, desto feiner das Fleisch.

Garnelen haben keine Scheren. Das unterscheidet sie im Wesentlichen von Hummer, Languste und Scampi (auch Kaisergranat oder Langoustine geheissen), die zwar ebenfalls zehnfüssige Krebse sind, aber hart gepanzert und mit unübersehbaren Greifscheren ausgerüstet. Nur diejenigen der Languste sind etwas bescheidener.

Shrimpsfarmen sind aus ökologischer und sozialer Sicht umstritten. In Asien und in Südamerika gefährden Shrimps-



# der Kälte

farmen die Mangroven, da für die Zuchtbecken grosse Flächen abgeholzt werden. Fungizide, Algizide, Chlor und Antibiotika gehören leider zum täglichen Brot, und Wachstumsbeschleuniger bringen die Tiere schon in wenigen Monaten auf Verkaufsgrosse. Zurück bleibt verseuchtes Wasser.

Aber es geht auch anders. Der Trend weist daher klar in Richtung Ökolabels: für Biozuchtcrevetten und für wild gefangene das MSC-Zertifikat für ökologische Fischerei, 1997 gegründet durch WWF und Unilever («Marine Stewardship Council»), mittlerweile unabhängig. In Ländern wie etwa Thailand gibt es seit Kurzem strengere Regeln für die Aquakulturen. Und in Ecuador und in Vietnam nutzen moderne Produzenten brachliegende Flächen für nachhaltige Zuchten von Ökocrevetten.

Crevetten oder Shrimps sind echte Leckerbissen – und heute auch aus umweltfreundlichen Quellen zu haben.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Bild: www.coop.ch/rezpte

## Crevettensalat mit Lattich

### Zutaten für 2 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 40 g schwarze Oliven
- 150 g Lattich
- 150 g Cherrytomaten
- 100 g Mungbohnsensprossen
- 1 TL Senf
- 3 EL Aceto balsamico bianco
- 4 EL Weizenkeimöl
- Salz und Pfeffer, nach Bedarf
- ½ Stängel Zitronengras, nur Inneres
- 200 g tiefgekühlte Bio-Cocktailcrevetten, aufgetaut
- 3 Zweiglein Petersilie

Zwiebel halbieren, Oliven entsteinen, beides in Streifen schneiden. Lattich in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, Tomaten halbieren. Zwiebel, Oliven, Lattich, Tomaten und Sprossen auf Tellern anrichten. Für die Sauce Senf, Aceto und Öl gut verrühren, würzen. Zitronengras fein hacken, in die Sauce geben.

Crevetten kalt abspülen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, auf dem Salat verteilen. Sauce darüberträufeln. Petersilie hacken, darüberstreuen. Salat sofort servieren.

Dazu passt: Weissbrot

**Zeitangaben** Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

**Energiewert / Person** ca. 1868 kJ/446 kcal