

Was Truthahn bewirkt

Allergien

Truthahnfleisch löst fast nie Allergien aus. Allerdings können Menschen mit Hühnerfleisch-Allergie auch auf Truthahn überempfindlich reagieren. Ab und zu werden allergische Reaktionen beobachtet, die durch «versteckte» Truthahnfleisch-Allergene in nicht korrekt deklarierten Wurstwaren ausgelöst werden.

Cholesterin

Von allen Geflügelsorten steckt in Truthahnfleisch am wenigsten Cholesterin. Pro 100 g Truthahnfleisch (ohne Haut) sind ca. 80 – 100 Milligramm Cholesterin enthalten. Insofern kann Putenfleisch ohne Einschränkungen bei erhöhten Cholesterinwerten gegessen werden.

Diabetes

Das Fleisch des Truthahns ist für Zuckerkrankke kein Problem – es enthält so gut wie keine Kohlenhydrate.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Zu viel Fleisch zu essen, ist auf lange Sicht ungesund – vor allem wegen des hohen Salzgehalts von Fleisch- und Wurstwaren. Da Truthahnfleisch nur moderate Mengen an Cholesterin und Fett enthält, sind keine negativen Auswirkungen bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erwarten. Wer bereits an Bluthochdruck oder Arteriosklerose leidet, sollte sich bei Fleischmahlzeiten möglichst oft für Geflügel entscheiden.

Übergewicht

Geflügelfleisch weist gegenüber rotem Fleisch viele Vorteile auf: Es ist fettarm (ausser Gänsefleisch) und enthält daher weniger Energie. Allerdings sollte man, wenn man auf sein Gewicht achten möchte, die Haut und das unter der Haut gelegene Fett entfernen.

Verdauung

Truthahn ist – wie Huhn auch – leicht verdaulich. Generell sollte bei Geflügel darauf geachtet werden, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird und dass das rohe Fleisch nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommt. Sonst können sich Keime vermehren, und eine Salmonellenvergiftung kann die Folge sein.

Fachliche Mitarbeit:

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



Bild: Claudia Linsi

Geflügelgeschenk aus Amerika

Man nennt den Truthahn auch «Kalb auf zwei Beinen»: Vor allem sein Brustfleisch ist hell und zart und kalorienarm.

Als traditionelles Essen zum Erntedankfest (Thanksgiving) hat der Turkey in den USA Karriere gemacht. Und so gesehen ist er ein Geschenk der Neuen an die Alte Welt. Hierzulande ist vor allem sein Brustfleisch sehr beliebt. Weshalb aus dem einstigen Wildgeflügel der Nordamerikaner und Mexikaner längst ein Massenzuchttier geworden ist.

Truthähne gelten als dumm, und böse Zungen behaupten, sie seien sogar zu blöd, um sich vor Regen in Sicherheit zu bringen. Tatsächlich scheinen sie oft mi-

nutenlang in den Himmel zu starren. Der Geflügelforscher Tom Savage von der Ohio State University tippt auf genetisch bedingte Zuckungen – die mit Regen nichts zu tun haben.

Und dank der Forschung wissen wir nun auch, dass das Gehirn eines Truthahns nur zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, das ist einer der niedrigsten Werte unter den Vögeln. Dafür können die armen Viecher aber nicht viel, das liegt vor allem daran, dass ihre Brust zuchtungsbedingt übernatürliche Dimensionen erreicht.

Und sicherlich sind in der Gefangenschaft auch ihre Überlebensinstinkte ein wenig verkümmert. Selbst wenn einer der Vögel von fallenden Regentropfen unheimlich fasziniert wäre – er sähe davon auch nicht mehr, wenn er mit nach hinten gelegtem Kopf gen Himmel

blicken würde. Denn wie die meisten Vögel hat der Truthahn seine Augen an der Seite sitzen.

Sein schwarzbraunes Federkleid ist zwar elegant, aber Hals und Kopf mit roter, nackter Haut und dem langen, dünnen Stirnklappen, der über den Schnabel hängt, sind wenig attraktiv. Es garantiert ihm Platz drei auf der Liste der hässlichsten Tiere der Welt.

Aber hier gehts ja ums Essen. Die Hähne (Puter) können bis zwanzig Kilo schwer werden, die Hennen (Puten) sind weniger fleischig und werden auch nie so schwer. Sogenannte Babyputen kommen ab etwa drei bis sechs Kilogramm in den Verkauf. Das ist in etwa das Gewicht, das ein normaler Backofen und eine normal begabte Köchin ohne Küchenumbau und Motorsäge handhaben können.

Truthahnfleisch ist vor allem für die Linienbewussten eine erstklassige Wahl.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Gaby Labhart

Truten-Carpaccio mit Sommer-Vinaigrette

Vorspeise für 2 Personen

Fleisch

4 dl Wasser
1 dl Weisswein
1 kleine Zwiebel, halbiert
wenig Basilikum, nur Stiele, Blätter kühl gestellt
2 Lorbeerblätter
1 TL Salz
250 g Trutenbrust am Stück

Vinaigrette

1 EL Condimento bianco (Essig aus italienischem Weinessig mit Traubenmostkonzentrat)
2 EL Olivenöl
½ dl beiseitegestellter Sud
1 kleine Schalotte, fein gehackt
1 orange Peperoni, in Würfeli
beiseitegestellte Basilikumblätter, fein geschnitten
wenig Salz, Pfeffer nach Bedarf
einige Basilikumblätter zum Garnieren

Fleisch: Wasser und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Fleisch begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. ziehen lassen (nicht köcheln). Fleisch herausnehmen, zugedeckt auskühlen. ½ dl Sud beiseitestellen. Fleisch sehr dünn aufschneiden, auf Tellern anrichten.

Vinaigrette: Condimento bianco und alle Zutaten bis und mit Schalotte gut verrühren. Peperoni und Basilikum begeben, würzen. Truthahn-Carpaccio damit beträufeln, kurz ziehen lassen.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Energiewert/Person

ca. 1087 kJ/260 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte