

## Kultur & Gesellschaft

# Teure Menüs? Kalorienbomben? Da lachen ja die Hühner!

Eine Januar-Kur mit Suppenhühnern für Menschen, die beim Abnehmen an Ökologie und Ökonomie denken.

Von Paul Imhof

Vor ein paar Tagen stach mir in einem Gratisblatt ein «Schnäppchen des Tages» ins Auge: ein «Poulet (grillfertig, tiefgekühlt) mit fast 60 Prozent Rabatt. 1,1 Kilogramm kosten nun 4.95 statt 11.90 Franken.»

4.95! Ein ganzes Poulet! Wie ist das möglich? Kann ein Poulet, das in Würde gezüchtet worden ist, überhaupt so billig sein? Diese 1,1 Kilo Gefrorenes und Gewürztes sind immerhin einmal ein Tier gewesen, gefüllt mit Innereien und Leben. Ob es ein glückliches Huhn war, ist zu bezweifeln. Woher er stammen mag, dieser Fließbandbraten - aus China? Aus Osteuropa? Gewiss nicht aus der Bresse, eine Poularde aus dieser Region südlich des Burgunds dürfte gut dreimal mehr kosten. Vielleicht aus der Schweiz? Dann wären zumindest die Transportkosten kein Faktor, der ökologisch wie ökonomisch ins Gewicht fallen würde.

### Die doppelte Öko-Diät

Der Januar ist der Monat der geleerten Portemonnaies und der überfüllten Körper, die Zeit des Sparens und Abnehmens. Auch jetzt höre ich wieder von vielen Seiten, dass man abnehmen wolle, dass man auf Diät sei, ob es neue Erkenntnisse gäbe. Neue? Das Angebot an Abmagerungskuren ist schon seit Jahren eine schwer erfassbare Beratungs-Völlerei, deshalb klingt in Fragen nach «neuen Erkenntnissen» vor allem die Hoffnung nach einem Mittel, das den «body shapet», ohne dass man selbst einen Finger krümmen muss. Dieses Mittel gibt es nicht. Deshalb sollte man sich in Gelassenheit üben und jene Regeln beachten, die schon Kleopatra und all die adretten Römerinnen zu befolgen versuchten, wenn ihnen die eige-

### Suppenhühner sind ausgemusterte Legehennen. Sie haben zwar weniger Fleisch als ein Poulet, aber sie sind aromatischer.

nen Kurven als zu üppig erschienen. Dazu biete ich ein paar Rezepte, mit denen man Geld sparen und gleichzeitig Rücksicht auf die Umwelt nehmen kann: die doppelte Ökodiät. Abnehmen kann man auch: Man befolge nur die alten Regeln.

Die wichtigsten Schritte, um Gewicht zu verlieren, sind immer dieselben: weder alkoholische noch gezuckerte Getränke konsumieren, möglichst wenig Kohlehydrate zu sich nehmen, kein Brot, keinen Zopf, kein Süssgebäck und natürlich auch keinen Zucker; morgens wenn möglich gar nichts oder einen Apfel und mittags die Hälfte der gewohnten Portionen essen (FDH-Diät), abends wieder gar nichts oder dann nur Suppe. Damit hat man weit mehr als das halbe Fuder eingefahren und bereits viel Geld eingespart. Der Rest ist Kür statt Kur, ein vergnügliches Manöver, den Appetit zu zügeln.

### «Bio» ist nicht immer «öko»

Die kulinarische Sparzeit lässt sich noch etwas ökonomischer als FDH sowie ökologisch gestalten, wenn man auf Produkte verzichtet, die einerseits über lange Distanzen in die Schweiz transportiert und andererseits im Treibhaus gezogen worden sind: Da spielt der CO<sub>2</sub>-Faktor eine Rolle, der punkto Transport bei Nahrungsmitteln rund ein Drittel der Kosten ausmacht. Der Betrieb eines Treibhauses im Winter verschlingt dermassen viel Energie, dass man getrost auf solche Produkte verzichten kann - Produkte, die kaum in die Kategorie «Wintergemüse» gehören.

Was also bietet sich an? Saisonale Lebensmittel, die aus der näheren Region stammen, in Ausnahmen auch aus den Nachbarländern, etwa Tomaten aus der Dose - die sind eingemacht worden, als sie richtig reif waren und am besten schmecken, im Sommer. Dabei müssen sie nicht unbedingt das Bio-Label tra-



gen, denn «biologisch sauber» bedeutet nicht zwangsläufig «ökologisch richtig» - «Bio» bezieht sich aufs Produkt, «Öko» auf das involvierte Ganze, auf Landschaft, Klima, Aufwand. Ideal wäre demnach ein ökologisch produziertes Biobiolebensmittel.

Nach all diesen Vorbemerkungen gehts ans Werk. Im Mittelpunkt meiner ökonomisch-ökologischen Kocherei steht das Suppenhuhn, garniert mit Wintergemüse.

Suppenhühner sind ausgemusterte Legehennen, sie tragen weniger Fleisch als ein Poulet, aber sie schmecken aromatischer. Man kann sie tiefgekühlt beim Grossverteiler oder Metzger kaufen oder zumindest bestellen. Aus dem Huhn kocht man eine Consommé (siehe Rezepte unten). Nach etwa einer halben Stunde kann man das Brustfleisch entfernen und für verschiedene Gerichte weiterverwenden; die Karkasse wird so lange ausgekocht, bis der Sud fertig ist. Auf die Einkaufsliste gehören neben ein bis zwei Suppenhühnern also weiter Zwiebeln, Knoblauch,

Sellerieknollen, Petersilienwurzel, rote und gelbe Karotten, Lauchstangen, nach Gusto Wirsing oder sonst ein Kohl, Wintersalat, Kräuter wie Petersilie, Maggikraut, wenn möglich frisch.

### Leiden erhöht die Freude

Die Hühnersuppe löffelt man am besten abends, leicht gesalzen und mit etwas weissem Pfeffer gewürzt, sodass der Geflügelgeschmack nicht überdeckt wird. Man kann gewürfelte Hühnerbrust dazugeben oder Quenelles aus Geflügelfarce (100 g rohe, eiskalte Pouletbrust und 100 g Rahm mit Salz und Pfeffer cuttern, mit dem Löffel Quenelles formen und in die heisse Consommé geben), mit gehacktem Peterli bestreuen. Eine weitere Variante: Das gekochte Suppengemüse zu einem Brei pürieren, was fast mit der Gabel geht, und mit Consommé und etwas Rahm in eine Gemüsecreme verwandeln. Dazu eine Scheibe Knäckebrötchen, denn Leiden erhöht am Ende die Freude.

Knäckebrötchen kann man mit einem simplen Aufstrich geniessbar machen,

das Hühnerfleisch zerkleinern und mit gehackten Tomaten zu Saucen verarbeiten, die am Mittag zu Pasta gereicht werden. Mit der Consommé lässt sich Risotto kochen. Bei halben Portionen mit Salat (Hühnerbouillon in der Sauce) und Suppe am Abend fallen Pasta, Reis und Rahm nicht mehr ins Gewicht, im Gegenteil, ihr Geschmack, die Abwechslung sowie das bisschen Hantieren in der Küche stützen das Durchhaltevermögen und verüssen den Kuralltag.

Die Bouillon veredelt weitere Saucen, etwa Pesto mit Hühnerfleisch oder Speckwürfel mit fein gehackten getrockneten Tomaten, mit einem Schuss Weisswein und Rahm eingekocht. Statt Wintersalat gekochte Linsen, zuerst heiss, dann kalt als Salat.

Den Knabberdrang, den Hunger zwischendurch und die Lust auf Süßes befriedigen Nüsse, Äpfel, Orangen, Mandarinen und ein, zwei Tafelchen dunkle Grand-Cru-Schokolade. Und als Belohnung am Sonntag, wenn die Pfunde eine Woche lang geschwunden sind, Kalbskotelett mit Blattspinat.

### Rezepte

## Suppenhuhn in vier Gängen

Die Rezepte sind für zwei bis vier Personen gedacht.

### Hühnerbouillon

1 Suppenhuhn, 3-4 l Wasser, 2-3 Zwiebeln, ca. 400 g gemischtes Gemüse (Sellerie, Karotte, Petersilienwurzel, Lauch), 1-2 Lorbeerblätter, 2-4 Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Salz, je 1-2 Zweige Liebstöckel und Petersilie.

Huhn und kaltes Wasser in einem grossen Topf aufsetzen, aufkochen und den Schaum regelmässig abschöpfen. Das Gemüse in grossen Stücken, geschält oder nicht, dazugeben (man kann es auf der Schnittfläche in Butter anbraten, damit es Farbe gibt). Mit Gewürzen und Kräutern in den Sud geben, alles zwei bis drei Stunden köcheln lassen.

Will man das Wurzelgemüse knackig verwenden, soll man es herausnehmen, sobald es gar ist. Sonst kann man es bis zur Auflösung im Sud lassen.

Am Ende mit einem Schaumlöffel oder einer Fritttürkelle die groben Stücke herausnehmen, die Bouillon durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb giessen. Auskühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht; am nächsten Morgen kann man die erstarrte Fettschicht wie einen Deckel abheben.

Servieren: Nature, abgeschmeckt mit Salz und etwas Pfeffer; mit einem Schuss Sherry oder Port; mit frisch ge-

kochtem Wintergemüse oder Trocken-gemüse-Schnipseln (rechtzeitig in die Suppe geben, damit sie weich werden).

### Tomatensauce mit Suppenhuhnwürfeln

1-2 Dosen gehackte Tomaten (italienische schmecken am besten), 1 mittelgrosse Zwiebel, Knoblauch, Weisswein oder Sherry, Hühnerfleisch gewürfelt, Salz und Pfeffer, Sbrinz (etwa drei Jahre alt; anstelle von Parmesan). Varianten: Kräuter und/oder Oliven dazugeben nach Belieben.

Zwiebel hacken, in einem Topf in etwas Olivenöl anschwitzen, mit wenig Weisswein oder Sherry ablöschen, Tomaten dazugeben, Knoblauch hineinpresse, mit Kräutern nach Belieben, Salz und Pfeffer würzen, eventuell ein paar getrocknete Chili (ohne Samen) darunterrühren, am Ende das gewürfelte Fleisch vom gekochten Suppenhuhn dazugeben (es muss ja nur noch gewärmt werden). Mit Spaghetti(n) anrichten.

### Sauce mit Speckwürfeln und getrockneten Tomaten

Diese Sauce gilt nicht unbedingt als ideales Diätrezept, sie eignet sich aber ausgezeichnet als Trostpflaster.

1 Schalotte (gehackt), 50-70 g getrocknete Tomaten (etwas weich, nicht beinhart), 50 g Speckwürfel, 1 dl Hühnerbouillon, 1 dl Weisswein, ca. 1 dl

Halbrahm, Salz und Pfeffer, Sbrinz (siehe oben).

Getrocknete Tomaten in feine Würfelchen oder Streifen schneiden. Schalotte und Speckwürfel in Olivenöl anbraten, dann Tomaten dazugeben, ein paar Minuten unter Rühren gut anbraten, mit Weisswein ablöschen, etwas einkochen lassen, Bouillon dazugeben, weiter einreduzieren, dann portionenweise Halbrahm einrühren, Pfeffer dazugeben und köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz und eventuell noch etwas Pfeffer abschmecken. Zu Penne rigate.

### Grüne Linsen an Senfsauce

200 bis 300 g grüne Linsen, 1 Schalotte, Sellerie und Karotte, etwa 1 dl Hühnerbouillon, Senf, Salz und Pfeffer.

Die Linsen in Wasser kurz aufkochen (soll der besseren Verdauung förderlich sein), dann abschrecken und erkalten lassen. Brunoise aus Schalotte, Sellerie und Karotten schneiden (je 1/3, sehr feine Würfelchen), kurz anziehen, Linsen dazugeben, unter Rühren etwas mitziehen lassen, mit Hühnerbouillon ablöschen, so lange köcheln, bis die Linsen al dente sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, einen Löffel Senf daruntermengen.

Linsen aus der Schweiz: Lentilles de Sauvigny, Ferme Courtois, 1290 Versoix, www.fermecourtois.ch.

### Leser fragen

**Paul Imhof** beantwortet Fragen zum leiblichen Wohl, zu Völlerei und Fasterei, zu festlichen und alltäglichen Tafeln, Küche und Keller.



### Hat Salat eigentlich Nährwert?

Wenn man ein paar Kilos verlieren möchte, heisst es immer: Iss Salat. Wenn nicht die Sauce mit etwas Öl wäre, müsste ich doch glatt verhungern. Hat Salat überhaupt Nährwert? Der besteht doch nur aus Blattgrün, ein paar Fasern und Wasser. K. G.

Liebe Frau G.,

So schlimm ist es nun auch wieder nicht. Es gibt viele Menschen, die sich durchaus von Salat ernähren können, wenn auch nicht ausschliesslich. Aber einmal im Tag, vorzugsweise mittags, ein gut geschichteter Teller mit verschiedenen Blattsalaten? Das füllt den Magen und nimmt für ein paar Stunden das Hungergefühl. Ganz ohne Nährwert ist Salat natürlich nicht. Nüssler beispielsweise (Feldsalat, Vogelsalat, Rapunzel; doucette, mâche; valeriana, galinella), ein beliebter Wintersalat, enthält pro 100 Gramm ohne Sauce an Nährwert 14 kcal (57 kJ), 1,8 g Eiweiss, 0,4 g Fett, 0,7 g Kohlehydrate. Der Name Nüssler kommt vom nussigen Geschmack, den die ätherischen Öle in den dunkelgrünen, zu Rosetten gruppierten Blättern bewirken. Nüssler gehört nicht zu den grossen Salatfamilien Lattich und Zichorie, sondern ist ein Baldriangewächs. Nüssler ist heimisch und erträgt Temperaturen bis minus 15 Grad, deshalb kann man ihn normalerweise während des ganzen Winters ernten. Allerdings baut man ihn heute lieber in Tunnels an, um nicht von Schneefällen beeinträchtigt zu werden. Wenn der Nüssler allzu künstlich oder zu schnell gezüchtet wird, schmeckt er fad - im Gegenteil zu einem wirklich winterlichen Freilandsalat, der knackig und aromatisch ist und nicht schon beim Anblick schlapp macht.

Fragen an: gesellschaft@tagesanzeiger.ch

### Rosinenpicker Galavorstellung



Vor einigen Jahren haben auch die Schweizer Käser den Weichkäse entdeckt und scheuen sich nicht mehr, der dominanten französischen Konkurrenz etwas Gegenwind ins Gesicht zu blasen. Seit Weiden und Wiesen für umweltschonende Bewirtschaftung entschädigungswürdig sind, grasen auch immer mehr Ziegen und Schafe auf Hügeln und Bergen. Ihre Milch muss verwertet werden, also verfügen wir seit gut einem Jahrzehnt über ein stetig wachsendes Angebot an heimischen Frisch- und Weichkäsen.

Unbehelligt von all dem Kleinvieh, hält der Marktleader in diesem Segment seit vielen Jahren seine Position: das Galakäslein, ein Produkt aus Kuhmilch. Die weichen weissen Dreiecke, zu dritt verpackt in einer halbmondförmigen Schachtel, gibt es seit 1936. Die Firma Gerber hats erprobt in der Absicht, der Schweiz einen Happen geschmacklicher Eigenwilligkeit zu kredenzen. Das ist ihr gut gelungen. Vor allem zu Zeiten, als ein Käsebuffet etwas «Neumödiges» war und die Familie ein Stück Emmentaler, vielleicht etwas Greyerzer und bestenfalls noch Tilsiter vorgesetzt bekam; da lagen die Galakäslein funkelnd wie Edelsteine auf der Platte.

Heute ist das alles anders, man kann eine halbe Stunde die Verkäuferin an der Käsetheke nerven und sich am Ende zehn Käsesorten à 100 Grämmli schneiden lassen. Das Galakäslein behelligt auch das nicht. 400 Tonnen produziert und vertreibt Emmi, die heutige Besitzerin, in einem Jahr. Gala ist beliebt, das liegt am Aroma, dessen Rezeptur ein Geheimnis bleibt. Nun hat Emmi eine neue Galavorstellung lanciert - doch keine Angst, nicht der Inhalt, bloss die Verpackung ist aufgefrischt worden. (imh)