Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 9

Artikel: Kleine Köstlichkeiten mit vielen Namen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725289

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: 15.07.2025

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

Kleine Köstlichkeiten mit vielen Namen

Crevetten sind zarte Wesen aus dem Wasser, die in Asien genauso zu Hause sind wie an der Nordsee und mit vielen Gewürzen harmonieren. Anpassungsfähig, aber keineswegs farblos.

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Was den Umgang mit allem Getier, das in den Gewässern dieser Welt kreucht und fleucht, so schwierig macht, ist die Sprache. Nahezu jede Küste hat eine eigene Nomenklatur. Jedenfalls fast. Auf der Suche nach Crevetten werden Sie in Deutschland kaum fündig. Wenn Sie Garnelen suchen, sind die (Sprach-)Probleme aber sofort gelöst.

In Frankreich unterscheidet man nach Farben: «Grises» sind die kleinen Nordseecrevetten, manchmal auf Deutsch auch Granat genannt. «Rosés» heissen diejenigen aus tieferen Gewässern, und die grossen roten aus der Tiefsee sind «Rouges». Wie schreibt Udo Pini in seinem «Gourmet Handbuch» treffend: «Bei Krustentieren haben es Gourmets gut, aber namentlich nicht leicht.»

Crevetten gehören zu den Krustentieren. Sie sind Krebse ohne Scheren, immer erkennbar am langen Schwanz und dem verhältnismässig kleinen Kopf. Frisch gefischt sind sie glasig-grau. Rosarot werden sie erst mit dem Kochen – ausser jenen roten Grossen aus grossen Tiefen, die vor Alaska, Grönland, Australien oder Norwegen gefangen werden. Die Spanier nennen sie dann Gambas.

Im Prinzip haben Crevetten wie beispielsweise auch Scampi wenig eigenen Charakter. In dieser Hinsicht gleichen sie vielen anderen Delikatessen, die ihre Reputation mehr den Köchen und der Zubereitung als ihrem Eigengeschmack verdanken. Scharfe Sachen kommen bei Crevetten immer gut an, dennoch sollte man sie nicht überwürzen.

Man kann die krummen Dinger in jeder Form kaufen: roh, gekocht, ungeschält, geschält, in Salzlake, tiefgefroren. Sie werden selbstverständlich auch gezüchtet. Das geschah lange Zeit unter lausigen Bedingungen in tropischen Mangrovenwäldern. Mittlerweile hat die Nachhaltigkeit auch in der Crevettenzucht Fuss gefasst. Achten Sie deshalb auf das Bio-Label!

Gemüse-Reis-Pfanne mit Crevetten-Spiessli

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten
1 kleine Zwiebel
½ rote Peperoni
100 g Broccoli
1 EL Olivenöl
120 g Langkornreis
1 dl Weisswein
2 dl Gemüsebouillon
1 Tomate
40 g entsteinte schwarze Oliven
Salz und Pfeffer nach Bedarf

200 g rohe, bis auf das Schwanzende geschälte Riesencrevetten
4 Holzspiesschen
1 EL Olivenöl zum Braten
Salz und Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung
➜ Zwiebel hacken, Peperoni in ca. 5 mm grosse Stücke schneiden, Broccoli in kleine Röschen teilen.
➜ Öl warm werden lassen, Gemüse ca. 3 Min. andämpfen, Reis beigeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist.
➜ Wein dazugiessen, etwas einköcheln, Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln.
➜ Tomaten in Würfeli schneiden, Oliven längs halbieren, unter den Reis mischen, würzen.
➜ Crevetten an die Holzspiesschen stecken. Öl in beschichteter Bratpfanne heiss werden lassen, Spiessli beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen.
➜ Gemüse-Reis-Pfanne anrichten, Spiessli darauflegen.

Energiewert /Person:
ca. 2164 kJ/517 kcal
Fett 20 g, Eiweiss 28,4 g, Kohlenhydrate 55 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Crevetten bewirken

Allergien
Crevetten-Allergien sind recht häufig. Die allergische Reaktion äussert sich dabei sehr unterschiedlich – vom harmlosen Hautausschlag und Durchfall bis zum lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock. Die Schwellendosis bei durchschnittlich sensibilisierten Allergikern kann schon durch wenige Crevetten erreicht werden. Wer sensibel reagiert, muss äusserst vorsichtig sein!

Cholesterin
Eigelb, Innereien und Meeresfrüchte (Crevetten, Scampi, Hummer) enthalten besonders viel Cholesterin und sind daher ungeeignet für Menschen mit erhöhten Cholesterin-Werten. Diese sollten sich Crevetten nur zu ganz besonderen Gelegenheiten gönnen.

Diabetes
Da Crevetten keine Kohlenhydrate enthalten, schlagen sie mit 0,0 Broteinheiten zu Buche. Der Genuss der Meeresbewohner löst also im menschlichen Körper keine Ausschüttung von Insulin aus. Zuckerkranke Menschen können sie sich so richtig schmecken lassen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Wie Fische enthalten auch Crevetten sehr viel der gesunden Omega-3-Fettsäuren, die dem Herz-Kreislauf-System äusserst guttun. Wer beispielsweise Herzprobleme hat oder an Bluthochdruck leidet, sollte ganz bewusst regelmässig Fisch und Meeresfrüchte essen. Zudem finden sich in Crevetten viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen, Zink, B-Vitamine.

Übergewicht
Die Meerestierchen sind gesund und fettarm: Sie enthalten nur 1,4 Gramm Fett pro 100 Gramm. Der hohe Eiweiss-Gehalt von Crevetten kurbelt bei der Verdauung den Stoffwechsel kräftig an. Problematisch sind aber extrem fetthaltige Saucen wie beispielsweise Mayonnaise.

Verdauung
Das in Crevetten enthaltene Eiweiss ist besonders hochwertig und relativ leicht verdaulich. Magen- und Darmgrimmen sollten daher kaum auftreten.

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