



ADLER'S LIMOUSIN

So wenig Fett enthalten Schmorgerichte

Saftig-schmelzige Fleischstücke, die in der Küche während Stunden liebevoll weich gekocht wurden, sind im Trend. Sie dürfen ein gutes Gewissen haben denn solche Gerichte sind leicht und enthalten sehr wenig Fett.

Gummibärchen haben was mit Schmorgerichten zu tun. Sie bestehen aus Gelatine welche aus Kollagen, einem Eiweiss, das im Fleisch reichlich vorkommt, gemacht wird. Fleischstücke die zu oft bewegten Muskeln gehören sind besonders reich an Kollagen. Sehr beliebt geworden sind in den letzten Jahren zum Beispiel Kalbs- oder Rindsbäckchen. Sie bestehen aus Muskelfleisch, das kaum Fett, aber sehr viel Kollagen enthält, um dem Bindegewebe die Kraft zum kauen zu verleihen. Dieses Kollagen wird während des stundenlangen Schmorprozesses im eigenen Saft oder in einer kräftigen mit Gemüse angereicherten Bouillon zu Gelatine umgewandelt. Sie ist es, die den Schmorgerichten ihren herrlichen Schmelz verleiht. Wer glaubt, Schmorgerichte seien deftig oder schwer, unterliegt also einer Täuschung. Das Gegenteil ist der Fall: Sie sind leicht verdaulich und enthalten im Idealfall nur das Fett, welches zum Anbraten dazugegeben wurde. 100 Gramm Gelatine enthalten nur rund 330 Kalorien und liefern dem Körper rund 84 Gramm leicht verwertbares Protein, Sie dürfen also den schmelzenden Geschmack von Kalbsbäckchen, Ochenschwanz und Ossobuco (Kalbshaxe) unbeschwert geniessen.