(Suur-) Chrut und Rüebli : gesund und günstig

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **61 (1988)**

Heft 10

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-519397

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

(Suur-) Chrut und Rüebli – gesund und günstig

(SGU/es) Karotten, oder im Dialekt Rüebli, sind das einzige Gemüse, das jeder mag, das zu allem passt und welches am vielseitigsten verwendbar ist. Ob Kinder, Rohköstler, Feinschmecker oder Soldaten, alle mögen das Rüebli. Geerntet werden Karotten bei uns von Ende Mai bis anfangs November. Dank guter Lagertechnik können sie uns aber das ganze Jahr hindurch angeboten werden.

Karotten darf man zu den Gesundheits- und Vitaminspendern ersten Ranges unter den Gemüsen rechnen. Sie enthalten beträchtliche Werte an Calzium, Phosphor, Magnesium, Kalium und Eisen. Mit 38 kcal oder 158 kJoule auf 100 g Gewicht liegen sie unter den Gemüsen etwa im Mittelfeld. Karotten sind ein Hauptlieferant des für uns wichtigen Karotins, das sich im menschlichen Körper in Vitamin A umwandelt. Letzteres ist für die Sehkraft besonders wichtig. Karotten werden roh und gekocht gegessen. Warum nicht einmal gut geputzte und gewaschene Karotten als Zwischenverpflegung abgeben?

Vom Engroshandel werden Karotten, gewaschen, in 10 kg-Plastiksäcken, angeboten.

Auch Sauerkraut, ein typisches Herbst- und Winterprodukt, ist preisgünstig und sehr gesund. Schon die Väter unserer Medizin, darunter der Klassiker Hippokrates, hatten den gesundheitlichen Wert des eingesäuerten Kohlkrauts erkannt. Sauerkraut ist ein namhafter Vitamin C-Lieferant. Damit es auch von empfindlichen Mägen problemlos vertragen wird, empfehlen die schweizerischen Sauerkrautfabrikanten, Kraut und Fleisch separat zu kochen. Speck, Fleisch und Wurst sollen also nicht mehr im oder auf dem Sauerkraut gegart werden. Damit wird vermieden, dass Pökelsalze ins Sauerkraut gelangen. Es bleibt nicht nur reiner und milder, sondern eben auch bekömmlicher.

Sauerkraut wird in 10 kg-Kartons verkauft. Es ist erhältlich direkt bei den Sauerkrautfabriken, in Metzgereien und bei Gemüsegrosshändlern.

Für die Menüplanung im November

Kochgemüse

- Weisskabis, Rotkabis, Wirz, Chinakohl, Sauerkraut, Karotten, Herbstrüben, Knollensellerie, Lauch, Rosenkohl, Sellerie.

Salatgemüse

- Karotten, Fenchel, Endivien, Chicorée, Randen, Sellerie, Rettich, Zuckerhut.

Sauerkraut-Rezept für 100 Personen

Sauerkraut elsässisch

Sauerkraut	20 kg
Zwiebeln	2 kg
Fett	1 kg
Speck	10 kg
Brühwürste	50 Stück
Weisswein	2 Liter
Salz, Pfeffer, Kümmel	
Nelken	6 Stück
Wacholderbeeren	
Wasser	8 Liter

Sauerkraut leicht waschen und dann auflockern. Fett heissmachen. Klein gehackte Zwiebeln darin anziehen lassen. Die Hälfte des Sauerkrauts zugeben, Kümmel und Nelken daraufgeben. Rest Sauerkraut einfüllen. Mit dem Wasser ablöschen. Salzen und pfeffern. Gut vermengen. Drei Stunden kochen lassen. Mitunter rühren, damit das Sauerkraut nicht anbrennt. Dann Speck, portionengross geschnitten, samt Schwarte zugeben. Brühwürste zugeben. Das Fleisch muss an der Oberfläche liegen, aber mit der Flüssigkeit Berührung haben. Eine halbe Stunde auf kleiner Flamme lassen. Speck und Würste herausnehmen und warmstellen. Das Sauerkraut mit dem Wein vermengen. Falls viel Flüssigkeit im Kessel ist, zuerst eindampfen. Das Sauerkraut soll ziemlich trocken sein, bevor der Wein dazukommt. Aufkochen, fünf Minuten kochen lassen. Auf Schüsseln verteilen, Speck und Würste (eine auf zwei Mann) darauflegen. Geschwellte dazu geben oder Salzkartoffeln.

Anmerkung: Als Fleischzugabe kann man Fleischkonserven verwenden. Sie werden geöffnet und ohne das Gelee im fertigen Sauerkraut zehn Minuten mitgedämpft. Gelee für Suppe oder Sauce verwenden.