Tips rund um die Verpflegung

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **65 (1992)**

Heft 5

PDF erstellt am: **23.05.2024**

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

Rhabarber läutet Frühling ein

Der Rhabarber stammt aus der Familie der Knöterichgewächse. Schon 2700 Jahre vor unserer Zeitrechnung verwendete man die Wurzel der Medizinalrhabarberpflanze, welche in Sibirien, der Mandschurei und China beheimatet ist, für heilende Zwecke.

LF. Unsere Gartenrhabarber kam erst Mitte des 18. Jahrhunderts über England zu uns. Er ist zwar medizinisch weniger wertvoll, der hohe Gehalt an Apfel- und Oxalsäure wirkt aber erfrischend, appetitanregend, herzstärkend, durstlöschend, verdauungsfördernd, mild abführend und keimhemmend. Ausserdem enthält der Rhabarber Mineralstoffe wie Carotin, Eisen, Kalzium, Phosphor, Magnesium und besonders viel Kalium sowie die Vitamine B1, B2 und C.

Ausdauernd und platzbedürftig

Der Rhabarber ist eine ausdauernde Rhizomstaude mit dicken, bis zu 60 cm langen, geniessbaren Stengeln, leicht gekäuselten, grossen aber ungeniessbaren Blättern (zu hoher Gehalt an Oxalsäure). Ein bis zu zwei Meter hoher Blütenstand entwickelt von Mai bis Juni mächtige Blütenrispen. Um die Stengelbildung zu unterstützen, sollte der Blütenstand bald nach seinem Erscheinen an der Basis entfernt werden.
Aus Samen gezogene Stauden sind meist weniger wertvoll, deshalb vermehrt man vorwiegend durch Wurzelteilung älterer, bewährter Pflanzen im Herbst oder Frühjahr. Neben den rotstieligen Pflanzen mit grünem Fleisch gibt es auch mildere, rotfleischige Sorten, welche unter dem Namen Erdbeerrhabarber gehandelt werden.
Pro Pflanze muss mit einem Platzbedarf von mindestens einem Quadratmeter an möglichst sonniger Lage gerechnet werden. Rhabarber gedeiht aber auch gut im lichten Schatten vor einer Hecke oder unter Obstbäumen, sofern für tiefgründigen, genügend feuchten, aber durchlässigen Boden und reichliche Kompostdüngung gesorgt ist. Im Pflanzjahr sollte man zur besseren Entwicklung der Pflanzen von einer Ernte absehen.
Sobald im Herbst die oberirdischen Teile einziehen, gibt man pro Pflanze etwa fünf Liter Mistkompost, den man mit einer Mulchauflage bedeckt. Während der Erntezeit können die Pflanzen mit gut verdünnten Kräuterjauchen oder flüssigen Meeralgen gestärkt werden.

Quelle: «Aller über den Rhabarber» von Brunhilde Alonso

Rezepte

Rhabarbergrütze

Kleingeschnittenen Rhabarber mit Wasser aufkochen, die Stückchen unter Zugabe von Zucker, Honig oder Fruchtzucker zerquirlen. In die kochende Masse langsam so viel Kartoffelstärkemehl einlaufen lassen, bis ein dicklicher Brei ausgequollen ist, und in die kochendheisse, aber nicht mehr kochende Masse den steifen Schnee von zwei bis vier Eiern einheben.
Aus dem Eigelb mit Milch, Vanille und Zucker eine Sauce dazu bereiten.

Rhabarberreis

Einen steifen Reisbrei mit halb Milch, halb Wasser und einer Prise Salz kochen, abgekühlt mit fünf

Impressum

DER FOURIER
Offizielles Organ des Schweizerischen Fourierverbandes
Nr. 2/65. Jahrgang
erscheint monatlich
beglaubigte Auflage 10 736 (WEMF)

Redaktion: DER FOURIER
6002 Luzern, Postfach 2840
Telefon 041/23 71 23, Telefax 041/23 71 22

Verantwortlicher Redaktor:
Meinrad A. Schuler (-r.)
Sektionsnachrichten: Four Jürg Morger
Administration: Heidy Wagner-Sigrist
Elsbeth Klunker-Aeschbach

Redaktion «Sektionsnachrichten»:
Four Jürg Morger,
Obere Kirchstrasse 12, 8304 Wallisellen
Telefon P 01/830 25 51, G 01/311 31 20

Verlag/Herausgeber:
Schweizerischer Fourierverband, Zeitungskommission,
Präsident Four Peter Salathé,
Alpenstrasse 42, 8200 Schaffhausen
Telefon P 053 25 79 70, G 053 27 11 11
Jährlicher Abonnementspreis: Für Sektionsmitglieder im Mitgliederbeitrag inbegriffen.
Für nicht dem Verband angeschlossene Fouriere und übrige Abonnenten Fr. 28.—. Einzelnummer Fr. 2.80.
Postcheckkonto 80-18 908-2

Druck/Vertrieb:
Druckerei Robert Müller AG, 6442 Gersau
Telefon 041/84 11 06, Telefax 041/84 11 07

Satz
Satzatelier Leuthard & Gnos
Rigiweg 9, 6343 Rotkreuz
Tel. 042/64 44 14, Telefax 064/64 20 02

Inserate:
Vogt-Schild, Inseratendienst, Kanzleistrasse 80,
Postfach, 8026 Zürich, Telefon 01/242 68 68.

Anzeigenleitung: Frau J. Bünzli
Insertionsschluss: Am 5. des Vormonats; Beilagen und Stelleninserate am 15. des Vormonats

Der Nachdruck sämtlicher Artikel und Illustrationen – auch teilweise – ist nur mit Quellenangabe gestattet. Für den Verlust nicht einverlangter Reportagen kann die Redaktion keine Verantwortung übernehmen.

Redaktionsschluss
Juni-Nummer: 4. Mai 1992
Juli-Nummer: 1. Juni 1992
August-Nummer: 29. Juni 1992

Member of the European Military Press Association (EMPA)

Eidottern, zwei Esslöffeln Rum oder Maraschino, abgeriebener Zitronenschale, etwas Butter und reichlich Zucker vermengen und zum Schluss mit sehr steif geschlagenem Eischnee auflockern. Lagenweise mit dem rohen, gewaschenen und eingezuckerten Rhabarber in eine Auflaufform schichten, obenauf Butterflöckchen setzen. Im Ofen bei 200 bis 250 °C backen, bis der Reis sich bräunt.

Rund um das Tiefkühlen

Tiefkühlergrösse – Personenzahl

In einem Stadthaushalt rechnet man pro Person 60 bis 80 Liter Inhalt, bei einem bäuerlichen Haushalt oder einem solchen mit Garten 80 bis 120 Liter.

Lagertemperatur

Sollte ständig bei minus 18 Grad liegen.

Ferien, Gefriertruhe

Wenn man verreist, kann zur Vorsicht ein Plastikbeutel mit Eiswürfeln in die Gefriertruhe gegeben werden. Sind die Würfel nach der Rückkehr verformt, erkennt man einen Stromausfall. Das Tiefkühlgut muss dann überprüft werden.

Stromausfall

Bei einem Gefriergerät mit 150 bis 260 Litern kann der Strom bis zu zwei Tage ausfallen, ohne dass die Lebensmittel Schaden nehmen.

Stromausfall – Dauer nicht feststellbar

Ist die Dauer des Stromausfalls nicht feststellbar, muss die Lebensmittel-Temperatur gemessen werden: Ab 15 Grad minus, am Packungsrand gemessen, ist der Verzehr dieser Speise nicht gesundheitsgefährdend.

Gefrierbrand

Dies sind die ausgetrockneten Stellen bei Lebensmitteln. Man erkennt sie an weissen oder bräunlichen Verfärbungen. Gefrierbrand entsteht durch fehlerhafte oder beschädigte Verpackung. Das betroffene Tiefkühlgut wird zäh und ungenissbar.

Gefrierfach

Legt man es mit Alufolie aus, verhindert diese das allzuschnelle Vereisen des Gefrierfaches – so kann auch Strom gespart werden.

Tiefkühlgeräte

Tiefkühl- und Gefriergeräte überziehen sich nicht mehr so schnell mit einer Eisschicht, wenn die Wände nach Reinigung mit Glyzerin bestrichen werden. Auch löst sich beim Abtauen das Eis besser.

Verpackungsmaterial

Geeignet sind: Beutel aus kältebeständigen Kunstfolien, Kunststoffdosen, Aluminiumbehälter, Einmachgläser, Joghurtbecher und -gläser.

Inhaltsangabe

Auf Dose oder Beutel sollte der Inhalt, das Datum und die Menge deutlich angeschrieben werden, damit keine Verwechslungen geschehen.

Zum Gefrieren nicht geeignet

sind Kartoffeln (ausser Kartoffelstock). Gurken, Rahm (nicht mehr schlagbar, für Saucen ja, wird aber flockig). Tomaten (ausser für Sauce), Eier gekocht, Joghurt oder Mayonnaise.

Kochzeit zum Einfrieren von Speisen

Speisen, die man einfrieren möchte, sollten bei der Zubereitung nach 2/3 der Garzeit abgekühlt und sofort eingefroren werden (beim Erwärmen gart die Speise nach).

Sternefächer – Lagerzeiten

Die Lagerzeiten hängen auch davon ab, wo das Gefrorene aufbewahrt wird. Im Prinzip sind nur 4-Sterne-Fächer zum Einfrieren geeignet - die anderen eignen sich nur zum Lagern von Tiefkühlkost.
1-Stern-Fach: ein bis drei Tage
2-Stern-Fach: ein bis vierzehn Tage.
3- und 4-Stern-Fach: länger, je nach Listen.

Tiefkühlgemüse – Zubereitung

– Für Kefen, Broccoli, Blumen- und Rosenkohl, Lauch, Bohnen: Das Gemüse in gefrorenem Zustand in siedendem Salzwasser oder Gemüsebouillon gar kochen, abgiessen und mit Margarine oder Butter verfeinern.

– Für Erbsen, Bohnen, Fenchel, Tomaten, Ratatouille-Gemüse, gehackten Spinat: In noch gefrorenem Zustand in Butter mit Zwiebeln andämpfen, mit wenig Flüssigkeit zugedeckt auf kleinem Feuer fertig garen.

– Die Kochzeit von tiefgekühltem Gemüse, das vor dem Einfrieren blanchiert wurde, ist kürzer als bei frischem Gemüse.

– Die Kochzeit verkürzt sich ebenfalls nach ein bis zwei Stunden Auftauen des Gemüses im Kühlschrank. Es muss jedoch raschmöglichst zubereitet werden – so halten sich Nährstoff- und Qualitätsverluste gering.