Für die gesunde Herbstküche

Autor(en): **Buchmann, Ruth**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF**

Band (Jahr): **24 (1982)**

Heft 10: **Kochen, Essen, Verdauen**

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-156373

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

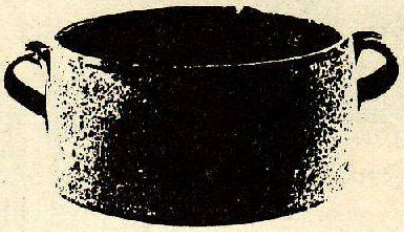
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

http://www.e-periodica.ch

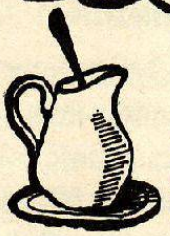
Für die gesunde herbstküche

Folgende rezepte haben eine lange zeit der überlieferung hinter sich. Sie bewähren sich vor allem an kalten herbsttagen.



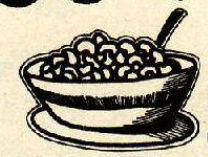
44. Aepfelsuppe.

Ein Teller voll ungeschälte Aepfelschnitze werden in Wasser zu einem Mus gekocht, durch das Sieb gestrichen, hernach 2 Löffel voll Mehl mit Milch angerührt, dann mit dem Aepfelmus vermischt, Zucker, Rosinen und etwas Citronensaft dazu gethan, mit Milch verdünnt aufgekocht.



Gorgonzola-Sauce fein zu Teigwaren und Knöpfli

150 g Gorgonzola mit 1 dl Milch im Wasserbad schmelzen, viel frischen, feingeschnittenen Salbei (oder getrockneten, den man kurz eingeweicht hat) beigeben.



Vollkornknöpfli (für 4 Personen)

250 g Vollkornmehl mit 2 dl Wasser, 2 Eiern und 1 Teel. Meersalz verrühren und klopfen. 1 Std. ruhen lassen. Den Teig durch das Knöpflisieb streichen und in 2 l leicht siedendem Salzwasser ca. 5 Min. ziehen lassen. Gut abtropfen lassen.

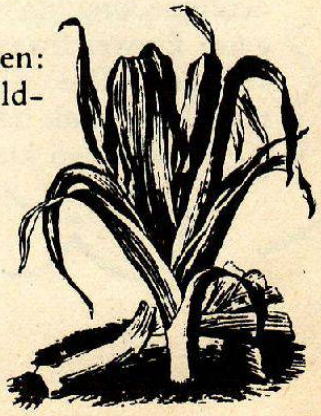
Rys und Pohr

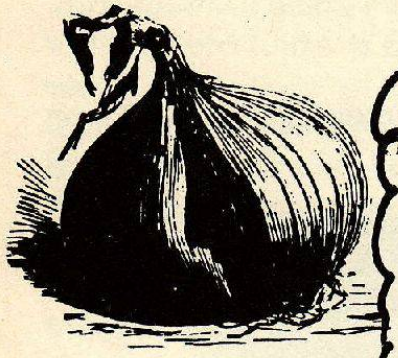
Für 4 Personen

1 grosse Zwiebel
2–3 Knoblauchzehen
2 Essl. Butter
500 g Lauch
1 Teel. Mehl (nach Belieben)
7 ½ dl Bouillon
300 g Reis (Vialone oder Arborio)
Salz, Pfeffer
120 g Urner Bergkäse oder Sbrinz, gerieben
1 Stück frische Butter

Nach Belieben
4 Zwiebeln
3 Essl. eingesottene Butter

Zwiebeln hacken und Knoblauch durchpressen. In der Butter hellgelb dünsten. Lauch in 1 cm breite Rädchen schneiden, zugeben und 2–3 Minuten anziehen lassen. Nach Belieben mit Mehl bestreuen (bindet besser!), mit Bouillon auffüllen und 3–4 Minuten kochen. Den Reis hineingeben, würzen und etwa 20 Minuten auf kleinem Feuer kochen. Vor dem Anrichten Käse und frische Butter unter den Reis ziehen.
Nach Belieben eine Zwiebelschwitze zubereiten: Zwiebeln in Ringe schneiden, in der Butter goldbraun braten und über das Gericht verteilen.





238. Ein großes gebackenes Ei.

Man koche ein Ei, schäle es ab; darnach rührt man 1/4 Pfund Mehl mit Milch, gestoßene Mandeln, 2 Eigelb, Zucker und Salz zu einem dicken Teig, unter welchen man den Eierschnee mischt, dann läßt man in einer tiefen Pfanne Butter und Oel recht heiß werden. Nun wendet man das Ei in dem Teig um, backt es von allen Seiten hellgelb; dann nimmt man es aus dem Fett heraus, läßt es auf einer Brodschnitte erkalten, kehrt es dann wieder in dem Teig und backt es wie vorher, auf diese Weise fährt man fort, bis das Ei ganz groß ist. Das letzte Umwenden darf nicht im Teig, sondern in geschlagenem Ei geschehen. Dieses Ei wird ganz mit Zucker bestreut und eine warme Mandelsauce dazu gegeben.

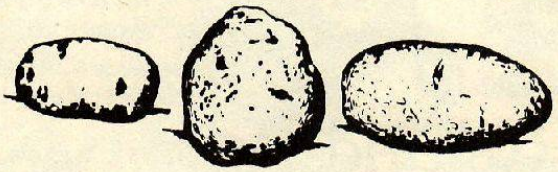
Kartoffelküchlein (für 4 Personen)

700 g ungeschälte rohe Bio-Kartoffeln mit der Bircherraffel raffeln, mit 1 feingeschnittenen Zwiebel, 1–2 Eiern und vielen möglichst frischen Kräutern mischen, nur knapp salzen. Für 1 Küchlein einen gehäuften Essl. der Masse in eine Bratpfanne mit wenig Oel geben und auf beiden Seiten ca. 5 Min. goldbraun backen. Dazu Salat servieren.

Ohne Zwiebeln und Kräuter sind sie auch gut zu rohem Apfelmus.

257. Salat von getrockneten Bohnen.

Hiezu eignen sich die Wachsbohnen am besten, wenn man diese nicht hat, andere Brechbohnen; man stellt sie Abends vor dem Gebrauch reichlich mit warmem Wasser bedeckt in eine noch warme Röhre, kocht sie am andern Morgen weich und behandelt sie wie die frischen Bohnen zum Salat.



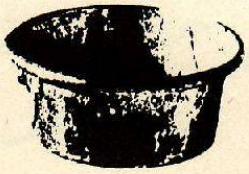
Schnitz und drunder

(Aargauer Rezept)

Die Schnitze am Vorabend waschen und in kaltes Wasser legen. Zucker mit Butter in einer Pfanne unter Rühren hellbraun rösten. Die abgetropften Schnitze hineingeben, gut wenden und mit genügend Einweichwasser ablöschen. Den Speck darauflegen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und beifügen. Salzen und zugedeckt 3/4 Stunden bei kleiner Hitze schmoren lassen.

Für 4 Personen

250 g gedörrte süsse Apfelschnitze
100 g gedörrte Birnen
100 g Zucker
20 g Butter
750 g Dörrspeck
6 grosse Kartoffeln
Salz



Einige deftige rezepte:

1. Rustikale schildkrötensuppe

Zutaten: 1 Schildkrott (ohne panzer), ½ dl wildschweinblut, 2 echsenschwänze, 1 dinosaurierknochen (in besseren museen erhältlich), einige brennessel-spitzen, 2 essl. elchfett, wasser

Die in kleine (etwa mausgrosse) stücke geschnittene schildkröte im elchfett anbraten. Echsenschwänze und knochen beigeben. Mit mehl bestäuben und mit dem wildschweinblut ablöschen. Wasser je nach geschmack zugeben. Dann lange köcheln lassen, am besten im freien im offenen feuer, auf heissen steinen.
Achtung: Tip für feinschmecker: das schildkrottfleisch bleibt innen schön blutig, wenn man es nach dem anbraten aus der pfanne nimmt und erst kurz vor dem anrichten wieder in die suppe gibt.

***

2. Heinzelmännchen's natursaft

Quellwasser mit würzelchen möglichst alter eichenbäume sowie einem stück ahorn-baumrinde zum kochen bringen. Bärentraubenblätter, schachtelhalm, spitzwegerich und schafgarbe darin ziehen lassen. Den guss mit einem kännchen wermut, waldhonig und zerstampften traubenbeeren verfeinern. Dann die flüssigkeit in schafleder-beuteln, die mittels kaninchenfellen vor kälte geschützt werden, 2 tage lagern.
Der saft hilft gegen unpässlichkeiten und durst.

***

3. Kalbsbrust gefüllt, nach chirurgenart

Eine kalbsbrust sorgfältig mit servietten abdecken. Eine kleine öffnung frei lassen. Durch diese mit einem scharfen messer einen oberflächenschnitt unterhalb der kalbsbrust-spitze machen. Dann bis zum hohlraum durchstossen. Ausfliessendes blut laufend abtupfen.
Füllung: je nach gewünschter grösse der brust 1 kg oder weniger der nachstehenden masse einfüllen:
Kompaktes, gut gewürztes, mit kleinen zwiebeln-, karotten- und speckwürfeln vermischtes brät in die hohle brust stopfen. Dann die brust sorgfältig zunähen. Sich-selbst-auflösenden faden benützen. Die ecken mit metall-klammern vor dem einreissen schützen. Mit einer pincette überbleibsel wegpicken. Servietten entfernen. Brust in gewünschte form klatschen. Dann braten.

*** mmmhh.....

4. Schlei(m)nikoner schnecken

Zutaten: Schnecken (inkl. schleim), butter, kräuter, plastiksäcke für leute mit sensiblen magennerven.

Die schnecken aus den häuschen holen (locken). Achtung: schleim nicht wegtun, sondern im gegenteil diesen noch mit etwas von ähnlicher konsistenz strecken. Marinade aus obigem sowie kräutern und gewürzen zubereiten. Schnecken darin ziehen lassen. Sie wieder in die häuschen füllen. Kurz in den bratofen schieben und dann: herzhaft zubeissen.

Ruth Buchmann

Mitarbeit an einem kochkurs «getreide auf dem speisezettel»

Wie kam es dazu?
Seit jahren unterstütze ich die arbeit der «Erklärung von Bern» finanziell – mit der zeit genügte mir dies nicht mehr, und ich fragte mich, was kann ich praktisch in meinem eigenen lebensraum tun?
«Die heutige welt steht nicht nur der anomalie der unterentwicklung gegenüber. Wir müssen ebenso von den **formen der fehlentwicklung** sprechen, die dem **überkonsum** entspringen und die inneren grenzen des menschen wie die äusseren grenzen der natur verletzen. – In dieser definierung brauchen wir alle eine neudefinierung unserer ziele, neue entwicklungsstrategien, neue lebensstile, die **bescheidenere konsumverhalten unter den reichen** einschliessen. Obwohl die erste priorität der sicherung des lebensminimums dient, müssen wir uns auch nach entwicklungsstrategien umsehen, welche den reichen ländern in ihrem aufgeklärten eigeninteresse helfen, einen **menschlicheren lebensstil** zu finden, der sich gegenüber der natur, gegenüber den andern menschen und gegenüber sich selbst weniger ausbeuterisch verhält.»
Wie kann ich diese einsicht in den alltag umsetzen und dieses anliegen auch andern näher bringen?