

Gemüse im August : Schöpfen aus dem Vollen

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

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 8

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-519381>

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.

Gemüse im August – Schöpfen aus dem Vollen

(SGU/ik) Im August ist es einfacher, eine Liste der Gemüse zu erstellen, die dann aus saisonalen Gründen im Inland nicht geerntet werden als umgekehrt. Die Gemüsemonate August bis Oktober lassen uns aus dem Vollen schöpfen: Zwischen 60 – 80 Gemüsearten stehen uns zur Verfügung, die meisten davon aus dem Inland.

Verweilen wir bei zwei spezifischen Sommer-spezialitäten:

Bohnen: Vorbei ist das Bild mit der Grossmutter, die auf einem Bauernhof die Bohnen für den Mittagstisch auf der Zeitung der Vorwoche ausbreitet, vorbei das gleiche Sujet bei der Küchenmannschaft: Neuzüchtungen haben uns vom «Bohnenfädeln» befreit. Wenig andere Gemüse schaffen es, solch nostalgische Erinnerungen wachzurufen wie die Bohnen. Und sie schmecken uns heute noch wie eh und je, die Eintopfgerichte mit den grünen, gelben oder gar gesprenkelten Bohnen. Übrigens, im Süden werden Bohnen fast immer zusammen mit Tomaten gekocht; schmeckt gut und sieht gut aus. Denken wir auch an die Zubereitung eines erfrischenden Bohnensalats. Zu beachten: Bohnen dürfen nicht roh gegessen werden. Sie enthalten einen Giftstoff (Phasin), welcher erst beim Kochen zerfällt. Die Vitamine, Mineralstoffe und vor allem der Anteil an hochwertigem Eiweiss liessen die Bohnen (vor allem die ausgekernten, trockenen Bohnen) aber weltweit zu einem Hauptnahrungsmittel werden.

Mehr als ein viertel unseres Bohnenbedarfs wird in der Schweiz selber angepflanzt. Im August muss das Angebot noch mit etwas Importen ergänzt werden, im September mag die einheimische Produktion in der Regel den Markt ganz zu decken. Von den Schweizer Produzenten werden rund 90 % Buschbohnen angepflanzt, dies weil Stangenbohnen ungleich viel mehr Handarbeit verlangen. Buschbohnen wie Stangenbohnen gibt es übrigens auch in gelben Varianten, Stangenbohnen zudem noch gesprenkelt. Noch ein interessanter Tip für etwas welk gewordene Bohnen: Die Bohnen auf sauberes Papier schütten, mit saugfähigem Küchenpapier bedecken und dieses Deckpapier durch ein Sieb mit Wasser besprenkeln. Dies hilft den wasserscheuen Bohnen wieder «auf die Beine».

Auberginen: Wer Auberginen noch als Exotinen anschaut, weiss nicht, wie viele dieser violetten Schönheiten bereits in der Schweiz heimisch geworden sind. Bereits wird ein drittel unserer Auberginen-Jahreskonsummenge in der Schweiz, nämlich vorwiegend im Tessin (Freiland) und in Genf (Gewächshaus) produziert. Und trotzdem, vielen sind die Auberginen noch immer nicht ganz «geheuer», sie haben Angst vor dem darin enthaltenen Bitterstoff. Verschiedene Möglichkeiten gibt es, diesen loszuwerden: Auberginenscheiben mit Salz bestreuen, liegenlassen und ausgetretenen Saft abtupfen oder abspülen. Auberginenscheiben oder -würfel in heisses Oel geben und schwenken bis sie zusammenfallen. Wo ein Backofen vorhanden ist, können Auberginen (z. B. halbiert oder in Tranchen geschnitten) vor der Weiterverarbeitung auf kleiner Hitze vorgegart werden.

Auberginen-Risotto: Auberginen würfeln, in Oel andämpfen, Zwiebel mitdämpfen, Reis glasig werden lassen, mit Bouillon auffüllen, geräufelte Karotten als Farbtupfer dazu geben. Laufend gut rühren. Zum Schluss geriebenen Sbrinz darunterziehen. Käse der Reis nicht aus dem Ausland, so wäre dies eine echte Schweizer-Kombination!

Das aktuelle, günstige Gemüseangebot im Monat August:

- Tomaten, Auberginen, Peperoni, Busch- und Stangenbohnen, Broccoli, Blumenkohl
- alle Blattsalate, Radiesli, Rettich
- Zwiebeln, Kartoffeln, Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Krautstiele, usw.
- etwas exklusiver: Zuckermais

Der besondere Wert der Gemüse liegt vor allem im hohen Gehalt an Mineralsalzen und Vitaminen. Alle Gemüse sind wichtige Schutzstoffträger.