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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 62 (1989)

Heft: 12

Artikel: Karotten : unbekannt bei den Hottentotten

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519519

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Karotten – unbekannt bei den Hottentotten

Karotten und die weiteren Wurzelgemüse wie Pfälzer Rüebli und Pastinaken, aber auch Randen, Bodenkohlrabi, weisse Räben, Sellerie usw. sind typische Nordland-Gemüse.

(SGU/ik) Zwar ist die Urpflanze der Karotte im Mittelmeerraum zu suchen. Es werden dort jedoch nur wenige Wurzelgemüse angepflanzt, wahrscheinlich, weil das Klima schon früh im Jahr erlaubt, Feingemüse anzupflanzen. Vor der Einführung von Treibhäusern durch den Sonnenkönig Louis XIV. im 17. Jahrhundert in Frankreich und die Ausbreitung derselben auch für das «gemeine Volk» blieben den Nordländern (von der Schweiz aus bis in den hohen Norden) nur die widerstandsfähigen Gemüsearten. Kohl war eine davon, daneben aber auch alle bekannten Wurzelgemüse wie Randen, Bodenkohlrabi, weisse Räben, Pastinaken, Sellerie und die beiden Karottenarten – die orangen «normalen» Karotten und die gelben Pfälzer Rüebli. Es scheint, dass sich für letztere – im Rahmen des saisonalen Konsumierens – eine Renaissance vorbereitet.

Andere Länder – andere Wurzeln

Karotten sind in der Schweiz die nach Tomaten zweitwichtigste Gemüseart. Ihre ideale Lagerfähigkeit macht es möglich, dass sie beinahe das ganze Jahr aus frischer Ernte respektive den Lagerhäusern erhältlich sind (für die Militärküche übrigens in den praktischen 10-kg-Säcken).

Spezialitäten – und mehr Luxus denn Notwendigkeit – sind die kugelrunden Pariser Karotten und die kleinen Baby-Karotten (beide Sorten in Dosen und tiefgkühlt allein oder gemischt erhältlich). Für viele Völker der Welt sind aber Wurzeln und Wurzelgemüse wichtige Bestandteile ihrer Ernährung. Im fernen China werden delikate Gerichte aus den Lotuswurzeln – eine Wasserpflanze – zubereitet. Nicht direkt eine Wurzel, sondern die frischen neuen, aus den Wurzeln aufsteigenden Triebe sind die Bambussprossen.

Bei den Hottentotten, einem Urvolk in Südwestafrika, war die Jamswurzel bekannt (Hottentottenbrot). Noch heute sind die verschiedenen Arten der Jamswurzel in Afrika und in Asien eminent wichtige Nahrungspflanzen. Die Jamswurzeln sind beinahe eine Art Konserven, können doch die Wurzeln dieser Schlingpflanze solange im Boden bleiben, bis sie gebraucht werden (oder könnten – die Jamswurzeln sind oft von den Monokulturen wie Kaffee, Tee, Baumwolle usw. verdrängt worden). Weltweit von grosser Bedeutung ist zudem die stärkehaltige Maniokwurzel, die in Südamerika als Yuca bekannt ist. Ergänzt werden die im Boden gewachsenen Gemüse durch die seit ihrer Entdeckung durch die spanischen Eroberer weltweit verbreitete Kartoffel. Diese haben bei uns eine andere Knolle, den Topinambur, fast ganz von den Speisezetteln vertrieben.

Ideal für Eintöpfe

Egal, ob Knollengemüse oder Wurzeln – all diese festkochenden Gemüse eignen sich hervorragend für Eintopfgerichte. In einem Fleisch- oder Wursteintopf nehmen sie das Aroma von Fleisch und Sauce in sich auf. Aus verschiedenen Wurzelgemüsen, gekocht zusammen mit Kartoffelwürfeln, entstehen währschafte und allgemein beliebte Suppen (mit Muskat abschmecken).

Für die Menüplanung im Januar:

Kochgemüse:

Karotten, Randen, Sellerie, Bodenkohlrabi, Rosenkohl, Rot- und Weisskabis, auch Sauerkraut und Sauerrüben, Wirz, Lauch, Zwiebeln.

Salatgemüse:

Nüssli- und Endiviensalat, Radiesli, Chicorée, Chinakohl, Zuckerhut, Rettich, Sellerie, Randen und andere Kochgemüse.

Rezepthinweise

Rezept 139 Erbsen mit Rüebli
140 Erbsen mit Rüebli an weisser Sauce
152 Rüebli gedämpft
154 Rüebli gedämpft mit weisser Sauce
189 Rüeblisalat gekocht
190 Rüeblisalat roh