

# Blick in den Kochtopf

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **66 (1993)**

Heft 1

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **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.

## Rezepte aus dem neusten Kochrezept-Buch der Schweizer Armee

(Die Berechnungen gelten für 100 Mann; eine Umrechnung auf kleinere Einheiten sollte also keine Probleme mit sich bringen).

### Gebackener Tomme vaudoise

#### Zutaten

Tomme vaudoise	100 Stück zu 100 g
Eier	20 Stück aufgeschlagen
Panierbrot	3 kg
Fettstoff	4 kg Fettstoff- verbrauch 1 kg
Pfeffer, Kümmel, Paprika	

#### Zubereitung

1. Tomme vaudoise nach Belieben würzen, durchs Ei ziehen und panieren. Gut anklöpfen!
2. Fettstoff erhitzen und die panierten Tommes vaudoises portionweise ausbacken.

#### Anmerkung

Sofort und heiss servieren!  
Als Beilagen kommen Schälkartoffeln, Salzgurken und Salat in Frage.

### Raclette

#### Zutaten

Raclettekäse	25 kg
Silberzwiebeln	3 kg
Salzgurken	3 kg
Schälkartoffeln	20 kg
Vorzugsbutter	1 kg zu 10 g

Pfeffer, Paprika,  
Muskat, Kümmel

#### Zubereitung

Rechtzeitig mit der Käserei wegen des Ausleihens der Racletteöfen Kontakt aufnehmen. Für 100–130 Mann benötigt man 3–4 Öfen als Abgabestationen. Die weiteren Zutaten sind vor der Mahlzeit auf den Tischen aufzustellen.

### Zürcher Leberspiessli

#### Zutaten

Rinds- oder Schweinsleber	13 kg in Stücke zu 30 g geschnitten
Kochspeck geräuchert	4 kg in Tanchen zu 20 g ohne Knorpel
Mehl	1 kg
Fettstoff	2 kg
Zwiebel	1 kg feingeschnitten
Knoblauch	10 Zehen gehackt
Frischer Salbei	0,2 kg nur Blätter
Rotwein	1 Liter
Bratensauce	10 Liter
Salz, Pfeffer Holzspiessli	100 Stück beim Metzger beziehen

1. Abwechslungsweise Leberstücke, Speck und Salbeiblätter an Holzspiessli stecken.
2. Salzen, würzen und leicht mehlen.
3. Fettstoff erhitzen, die Leberspiessli portionweise braten (sautieren) und warmstellen.

4. Im restlichen Fettstoff Zwiebeln und Knoblauch dünsten, mit Rotwein ablöschen, Bratensauce begeben.
5. Sauce aufkochen, abschmecken und auf die Leberspiessli verteilen.

#### Anmerkung

Grüne Bohnen und Salzkartoffeln dazu servieren.

### Saucengummeli (Saucenkartoffeln)

#### Zutaten

Kartoffeln	20 kg
Kochtyp A-B	gewaschen
Fettstoff	0,5 kg
Zwiebeln	1 kg feingeschnitten
Knoblauch	10 Zehen gehackt
Rohmilch oder Vollmilchpulver	8 Liter 2 Dosen
Mehl	0,6 kg
Käse	2 kg gerieben
Schnittlauch	0,2 kg feingeschnitten
Salz, Muskat	

#### Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In Kochkessel Wasser salzen und aufkochen.
3. Kartoffeln begeben, 10 Minuten kochen lassen, abschäumen, anschliessend Feuer entfernen.

4. In 2. Kochkessel Fettstoff erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dünsten, Mehl beifügen und gut vermischen (= Roux).
5. Dem Roux Milch und etwas Kartoffelwasser begeben, aufkochen. **Anbrennengefahr!**
6. Feuer entfernen, den Käse beifügen, abschmecken.
7. Kartoffeln mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen, in Fassgeschirre anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und lagenweise mit der Sauce napieren.

#### Anmerkung

Obenstehende Variante kommt hauptsächlich in Küchen mit Holzfeuerung in Frage. In modernen Kochapparaten, mit geringer Anbrennengefahr können die Kartoffeln direkt in der Milch gekocht und mit dem Mehl gebunden werden.

## Suuri Gummeli

Eine Schwyzer Spezialität, für die man obenerwähntem Rezept einen halben Liter Weissweinessig beifügt.

## Wertvolle Ballaststoffe im Brot

**Einst verkannt, gelten Nahrungsfasern heute als ernährungsphysiologisch unerlässlich. Brot - besonders aus dem vollen Korn - leistet einen wichtigen Beitrag, um uns damit ausreichend zu versorgen und so die Verdauung zu fördern.**

Ballaststoffe (=Nahrungsfasern) sind natürliche Bestandteile von Nahrungsmitteln pflanzlicher Herkunft, die der Mensch nicht mit den körpereigenen Verdauungsenzymen aufschliessen und für seine Ernährung nutzen kann. Das heisst aber keineswegs, dass sie für uns wertloser Ballast wären. Im Gegenteil! Die unlöslichen Ballaststoffe können stark aufquellen, üben dadurch einen sehr positiven Einfluss auf die Darmtätigkeit aus und steuern der Verstopfung und verschiedenen Darmkrankheiten entgegen. Demgegenüber wirken die löslichen Ballaststoffe besonders auf den Stoffwechsel ein, indem sie die Blutzuckerkurve stabilisieren und die Blutfettwerte senken sowie das Cholesterin ausscheiden helfen und so Herzinfarkt und Arterienverkalkung vorbeugen.

Nach bisherigen Erkenntnissen zählen zu den Nahrungsfasern die Zellulose, die Hemizellulosen, die Pektine sowie das Lignin und Cutin, die jedoch chemisch verschie-

den aufgebaut sind. In der jüngsten Vergangenheit haben Wissenschaftler noch andere «Ballaststoffe» entdeckt, doch ist man sich über sie und ihre Wirkungen noch nicht einig. Nahrungsfasern finden sich in unterschiedlicher Zusammensetzung im Obst und Gemüse, in Kartoffeln und vor allem in Getreideprodukten wie Brot aus Vollkornmehlen, Schrot und Kleie. Der einfachste Weg, um unseren Nahrungsfasernbedarf von mindestens 30-45 g im Tag zu decken, besteht darin, faserreiche Nahrungsmittel zu bevorzugen.

So enthalten 100 g Kleiebrot 11 Prozent Ballaststoffe, während Brote aus Vollkornmehl auf einen Anteil von 8 Prozent, solche aus Ruchmehl auf 4 Prozent und solche aus Halbweissmehl auf 3 Prozent kommen. Die im Brot steckenden Fasern sind im Vergleich zu anderen physiologisch wirksamer und daher besonders zu empfehlen.

## Adress- und Gradänderungen

### ● Verbandsmitglieder

an die Sektionspräsidenten oder an die im Sektionsnachrichtenteil erwähnte Meldestelle

### ● Freie Abonnenten

an Buch- und Offsetdruckerei Müller AG  
6442 Gersau