

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 6

PDF erstellt am: **26.06.2024**

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).

Berner Geschnetzeltes

Zutaten

Fleisch, ausgebeint geschnetzelt	12 kg
Specklardons	3 kg
Fettstoff	1 kg
Zwiebeln feingeschnitten	1 kg
Knoblauch gehackt	10 Zehen
Karotten Jardinière	2 kg
Knollensellerie Jardinière	1 kg
Tomatenextrakt	0,8 kg
Frische, gewaschene Champignons vierteln	3 kg
Petersilie	200 g gehackt
Rotwein	1 Liter
Mehl mit Wasser angerührt	0,5 kg
Wasser	18 Liter
Salz, Pfeffer, Paprika, Lorbeer, Nelken, Thymian	

Zubereitung

1. Fettstoff erhitzen, das zuvor gewürzte Fleisch partienweise anbraten und herausnehmen.
2. Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch, dann das Gemüse dünsten, abpassieren, tomatieren, mit dem Rotwein und wenig Wasser ablöschen und aufkochen.
3. Das restliche Wasser und das Fleisch befügen, würzen, aufkochen und abschäumen.
4. Das Fleisch gedeckt weichschmoren lassen. Kochzeiten

beachten und nach Bedarf Flüssigkeit ergänzen!

5. Eine halbe Stunde vor Beendigung des Garprozesses den Mehlbrei durch ein Spitzsieb passiert sowie die Champignons und Specklardons beigegeben, umrühren und aufkochen.
6. Fertiggaren, Sauce abschmecken, garnieren und mit Petersilie garnieren.

Richtzeiten

Rindfleisch	1 1/2 Stunden
Kalbfleisch	1 Stunde
Schweinefleisch	1 Stunde

Schaffhauser Hechtsuppe

(Nebenmahlzeit)

Zutaten

Hechtfleisch ohne Kopf- und Schwanzstück, geschuppt und filetiert	12 kg
Weisswein	2 Liter
Fettstoff	0,5 kg
Karotten	2 kg
Lauch Julienne	2 kg
Knollensellerie	0,5 kg
Fenchel	0,5 kg
Zwiebeln feingeschnitten	1 kg
Knoblauch gehackt	10 Zehen
Kartoffeln Paysanne	5 kg

Tomaten frisch gewürfelt (Concassé)	3 kg
Safranpulver	5 g
Wasser	25 Liter
Schnittlauch	0,2 kg
Salz, Pfeffer, Dill, Lorbeer	

Zubereitung

1. Fettstoff erhitzen, zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch, dann das als Julienne geschnittene Gemüse dünsten, mit dem Weisswein ablöschen, das Wasser beigegeben und 5 Minuten kochen lassen
2. Kartoffeln, Safranpulver und Tomaten hinzufügen, aufkochen und pikant abschmecken.
3. Das in 20 g Würfel geschnittene Hechtfleisch dazugeben, unter sorgfältigem Rühren kurz aufkochen.
4. Feuer entfernen.
5. Gedeckt 5 Minuten ziehen lassen, mit Schnittlauch bestreuen, anschliessend abschmecken.

Anmerkung:

Anstelle von Hechtfleisch kommen auch andere Fisch wie Saibling, Karpfen, Felchen oder Zander in Betracht.

Die Suppe kann mit einer «Liaison» aus Vollrahm und Eigelb leicht gebunden werden, wobei diese nicht mehr kochen darf!

Kutteln Thurgauer Art

Zutaten

Kutteln in Streifen geschnitten	13 kg
Fettstoff	1 kg
Zwiebeln feingeschnitten	2 kg
Knoblauch gehackt	10 Zehen

Saurer Most (vergorener Apfelsaft)	4 Liter
Bratensauce	8 Liter
Äpfel	4 kg
Kümmel	50 g
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

1. Fettstoff erhitzen, zuerst Zwiebeln und Knoblauch, dann die Kuttelstreifen dünsten.
2. Mit Most ablöschen, die Bratensauce dazugeben, aufkochen, würzen und das ganze 30 Minuten garen lassen.
3. Danach die Äpfel und den Kümmel begeben, aufkochen und abschmecken.

Anmerkung

Dazu werden Salz- oder Bouillonkartoffeln serviert.

Süssspeisen

22 feine Desserts oder Nebenmahlzeiten ergeben auch wiederum grosse Unterschiede für die Verpflegungskasse:

Birchenmüesli (Nebenmahlzeit)	175.—
Aprikosenkompott	124.—
Schokoladewaffeln (5. Stk pro Person)	115.—
Fotzelschnitten (Nebenmahlzeit)	110.—
Punschugeln (4 Stk. pro Person)	100.—
Fruchtsalat	95.—
Baselbieter	
Kirschenrissolen	85.—
Apfelküchlein	80.—
Im Gegensatz zu:	
Karamelcreme	48.—
Vanillecreme	45.—
Äpfelkompott	42.—
Berliner (1 Stk. pro Person)	34.—
Schenkeli (2 Stk. pro Person)	30.—

Curitiba, eine saubere Grossstadt

Gemüse für Abfall

F+G/chh. Nicht alle brasilianischen Grossstädte sind schmutzig und gefährlich. Aus Curitiba, der Hauptstadt des südlich von Sao Paulo gelegenen Teilstaates Parana, will fast keiner der rund 1,6 Millionen Einwohner wegziehen. Die Stadt, die heuer ihr 300-Jahr-Jubiläum feiert, hat nicht umsonst den grössten Park Brasiliens: Mit einem intelligenten und erfolgreichen Recycling «rettet» sie täglich 1200 Bäume. Sie hat sogar die Slum-Bewohner dazu gebracht, Unrat nicht mehr einfach wegzuworfen, sondern vorsortiert der pünktlich verkehrenden Müllabfuhr mitzugeben. Denn für jeden Sack Abfall gibt es einen Sack Gemüse gleichen Gewichts (oder Busbillette). Das pure Gegenteil der Mochetern-Metropole der Schweiz also, die den Abfalllieferanten auch gleich noch viel Geld abknöpft.

Gemüse ist nicht nur bloss Beigemüse

(STI) Wer Gemüse auf dem Teller zum Farbtupfer degradiert oder als notwendiges Übel beim Konsum von Fleisch in Kauf nimmt, verpasst eine wichtige Gelegenheit, seinem Körper sogenannte Schutzstoffe zuzuführen.

Die Erkenntnis, dass beispielsweise verschiedene Gemüse reich an krebshemmenden Substanzen sind, veranlasste denn auch die Schweizerische Krebsliga zur Empfehlung, **Gemüse in roher oder gekochter Form möglichst häufig zu konsumieren.**

Gemüse ist reich an **Nahrungsfasern**. Diese nur zum Teil abbaubaren Ballaststoffe wirken sich günstig auf die Verdauung aus. Zudem enthalten vor allem die grünen oder gelben Gemüse wie Broccoli, Spinat, Rosenkohl, Wirz, Mangold, Petersilie, Peperoni, Kürbis und Karotten neben **Vitamin C** auch besonders **Beta-Carotin**, welches bei der Verdauung in **Vitamin A** umgewandelt wird. Es bestehen Hinweise darauf, dass

- Vitamin A die krebserzeugende Wirkung zahlreicher Stoffe vermindert;
- Vitamin C überdies die Widerstandsfähigkeit gegen Krebs erhöht, indem es die Gesunderhaltung des Zellgewebes beeinflusst.

Beide Substanzen sowie auch die Ballaststoffe wirken vorbeugend; wer also oft Gemüse isst – sei es roh, als Salat oder gekocht –, lebt ganz einfach gesünder. Eigentliche Gemüsediaten gegen Krebserkrankungen gibt es hingegen nicht.

Keine Zeit für Gemüse?

Wem die Zeit für den Einkauf und das Rüsten von frischem Gemüse fehlt, der muss nicht darauf verzichten. Tiefgekühlte Gemüse sind das ganze Jahr hindurch in erstklassiger Qualität erhältlich. Pfannenfertig gerüstet, einfach portionierbar, einzeln oder bereits als leckere Mischung verpackt, bieten sie die bequemste Möglichkeit, täglich frisches Gemüse zu konsumieren – der Freude an gutem Essen und der Gesundheit zuliebe. Wie man tiefgekühltes Gemüse richtig zubereitet, sozusagen aus der Verpackung direkt in die Pfanne, steht in der Tiefkühlbibel «Tiefkühlen – Auftauen» (Preis Fr. 24.50) des Schweizerischen Tiefkühl-Institutes, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01/383 10 38.