

# Blick in den Kochtopf

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **67 (1994)**

Heft 2

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).

### Bündner Gerstensuppe ... Randen

#### Zutaten

Rollgerste	1 kg
Geräucherter Speck	3 kg
gewürfelt	
Fettstoff	1 kg
Zwiebeln	2 kg
feingeschnitten	
Karotten	3 kg )
Knollensellerie	2 kg )
Brunoise	
Lauch	2 kg )
Wasser	25 Liter
Schnittlauch	0,2 kg
feingeschnitten	
Vollmilchpulver	1 Dose
Mehl	0,5 kg
Salz, Pfeffer, Majoran, Lorbeer,	
Bouillonkonzentrat	

#### Zubereitung

- 20 Liter Wasser in Kochkesseln aufkochen, anschliessend vom Feuer nehmen.
- Fettstoff in Bratpfannen erhitzen, zuerst den Speck, dann das Gemüse und zuletzt die Rollgerste dünsten.
- Den Bratpfanneninhalt auf die Kochkessel verteilen, würzen und 20 Minuten vorkochen.
- Mehl und Vollmilchpulver mit dem restlichen, kalten Wasser knollenfrei verrühren und durch ein Spritzsieb in die Suppe passieren. **Anbrenngefahr!**
- Abschmecken, mit Schnittlauch verfeinern, aufkochen.
- Garkochzeit 1 Stunde.

#### Anmerkung

Wenn die Suppe als Nebenmahlzeit vorgesehen ist, müssen 6 kg Speck berechnet werden.

**Randen, auch Rote Bete oder Rote Rüben genannt, kommen in der gesunden Küche wieder zu Ehren. Phantasievolle Rezepte beweisen, dass dieses Gemüse mehr zu bieten hat als nur die Verarbeitung zu Salat.**

**Wirkungsvoller Farbstoff.** Betanin heisst der rot-violette Farbstoff der Randen. Seine Wirkung entfaltet er schon in kleinen Mengen, was sich die Nahrungsmittelindustrie zunutze macht. Fruchtjoghurts und Dessertcremen erhalten ihre intensive Farbe meist durch Zugabe von etwas Randensaft. Doch auch zu Hause lässt sich damit experimentieren: ein Schuss Randensaft ins Kochwasser färbt Teigwaren rötlich oder variiert die Farbe des Kartoffelstocks. Verschiedene, in Würfel geschnittene Herbstgemüse wie Sellerie, Schwarzwurzeln, Zwiebeln und Topinambur ergeben, zusammen mit Randen gekocht, ein schönes Gemüseragout in unterschiedlich schimmernden Rottönen.

**Hände schützen!** Wer rohe Randen verarbeitet, tut gut daran, seine Hände und Kleider mit Handschuhen und Schürze zu schützen. Bei den Randen, die bereits gedämpft angeboten werden, ist der Farbstoff weniger aggressiv und der Geschmack weniger intensiv. Ein Teil der Saponine, die für den oft als beissend empfundenen Geschmack verantwortlich sind, wird beim Sieden zerstört. Trotzdem sollten auch gekochte Randen grosszügig geschält werden. Übrigens wird in Randensiebetrieben das Gemüse so ener-

gie- und vitaminschonend verarbeitet, dass sich das Sieden zu Hause, nicht zuletzt wegen der eher unangenehmen Geschmacksentwicklung, in der Regel nicht lohnt.

**Mehr Vitamin C durch Lagern:** Wider Erwarten nimmt der Gehalt an Vitamin C bei der Lagerung nicht ab, sondern zu! Dieser Umstand macht Randen als Lagergemüse doppelt attraktiv. Ausserdem sind Randen auch für Folsäure und Kalium eine gute Quelle.

**Randen und Krebs:** Eher traurige Berühmtheit haben Randen durch die Krebskur-total nach Breuss erhalten. Dabei werden, um den Tumor «auszuhungern» über längere Zeit nur Gemüsesäfte getrunken. In einzelnen Fällen geht das Tumorwachstum während dieser Zeit tatsächlich zurück, um dann bei der Umstellung auf eine normale, lebenserhaltende Ernährung rasant wieder anzusteigen! Randen werden auch bei Bestrahlungen empfohlen. Sie sollen imstande sein, die Nebenwirkungen dieser Therapie zu lindern und das Wohlbefinden zu fördern. Obwohl diese Theorie wissenschaftlich nicht bewiesen ist, sind Randen, in üblichen Mengen genossen, für diese Patienten durchaus empfehlenswert.

Charlotte Diener Irmiger  
dipl. Ernährungsberaterin  
im «Brückenbauer» Nr. 43,  
27.10.1993

«Herr Major, ein Funkspruch für Sie.»  
«Lesen Sie vor, Übermittler Meier.»  
«Von allen Nieten der Armee sind Sie die grösste.»  
«Hm, sofort entschlüsseln lassen!»