

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

**Band:** 68 (1995)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Blick in den Kochtopf

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.10.2024

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

litischen Bericht '90 erwähnt sind, geben die Risiken selbst in Europa mehr und mehr zu denken. Wo besteht Handlungsbedarf, welche Führungsstufe ist inwiefern gefordert und wie muss die Ausbildung auf Stufe Armee und Armeekorps gestaltet werden? Diese und weitere Fragen gilt es konsequent und immer wieder neu zu beantworten.

#### Termine

Mittwoch, 14.6.95

Prof.Dr. Dubs  
Führung Zivil / Militär

Donnerstag, 5.10.95

Dr. Fuhrer  
Militärgeschichte

Donnerstag, 14.12.95

Divisionär Vincenz Strategische Lage

Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 20 Uhr und enden um ca. 21.30 Uhr (Diskussion eingeschlossen).

#### Ort

- Armee-Ausbildungszentrum Luzern (Kaserne Allmend)  
Allgemeiner Theoriesaal 1 (ATS1)
- Parkplätze auf dem Areal AAL und im Raum Allmend vorhanden
- Bus Nr. 5 oder 20 ab Bahnhof Luzern bis Haltestelle «Allmend»
- Bistro AAL vor 20 Uhr und bis nach 22.30 Uhr geöffnet.

#### Teilnehmer

Die Abendveranstaltungen stehen grundsätzlich allen Interessierten

offen, auch wenn durch die Schwergewichtsthematik der einzelnen Abende entsprechende Teilnehmergruppen besonders angesprochen werden. Der Eintritt ist frei. Anmeldungen sind nicht erforderlich. Für weitere Informationen steht das Kommando SKS, Tel. 041 / 59 45 59, zur Verfügung.

## Nationaler Tag der Ernährung

Im Hotel Bellevue-Palace, in Bern, Mittwoch, 26. April, 10 Uhr; Thema: «Gesunde Ernährung - Körper und Seele im Gleichgewicht»

## Blick in den Kochtopf

### Schweizer Lammfleisch zur Osterzeit – ein spezieller Genuss!

**Klima und Topographie machen die Schweiz über weite Teile zum Grasland. Für Acker- und Gemüsebau eignen sich nur die günstigen Lagen im Mittelland. Erst durch wiederkäuende Tiere wird das Gras für den Menschen zum hochwertigen Nahrungsmittel in Form von Milch und Fleisch.**

pd. In der Schweiz gibt es rund 20 700 Schafzüchter mit rund 433 000 Tieren. Obwohl kaum eine Rolle spielend für das Einkommen der Landwirtschaft, hat die Schafhaltung in der Schweiz eine Zukunft: Sie ist artgerecht, extensiv und ökologisch sinnvoll. Schafe und Ziegen nutzen Wiesen und Weiden, oft steile Borde mit wenig Futter, die das Rindvieh nicht nutzen kann. Sie gelten als hervorragende «Landschaftsgärtner» und produzieren keine Überschüsse.

Im Sommer befinden sich 80% aller Schafe auf höchstgelegenen

Alpen. Im Winter trifft man einen Teil der Tiere in den rund 40 grossen Wanderherden an. Während dieser Wanderzeit, welche Mitte März zu Ende geht, werden die sommers im Berggebiet geborenen Lämmer tiergerecht und ökologisch sinnvoll gemästet. Sie leben in den ersten Wochen ausschliesslich von Muttermilch. Mit der Zeit nehmen sie auch Heu und Getreidefutter zu sich.

Trotz der natürlichen Lebens- und Ernährungsweise dieser Tiere sind die Schweizer keine grossen Lammfleischesser. Der Pro-Kopf-Verbrauch liegt bei lediglich knapp

zwei Kilogramm pro Person im Gegensatz zu 26 Kilogramm Schweinefleisch.

Lammfleisch enthält viele Nährstoffe und Vitamine und eignet sich auch hervorragend zum Grillieren.

#### Lammvoressen mit Frühlingsgemüse

Für 4 Personen:

- 1 kg Lammfleisch (Hals oder Schulter)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Bratbutter
- 1 grosse Karotte
- 1 grosse Zwiebel
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 TL Zucker
- 3 dl Rotwein
- 1 Thymianzweig
- 2 durchgepresste Knoblauchzehen
- 1 Bund kleine Karotten
- 2 kleine Kohlrabi
- 8 Frühlingszwiebeln
- 100 g Kefen

### ... oder Gitzi

wag. Ein Lamm entspricht in der Grösse einem ausgewachsenen Gitzi, nur werden die letzteren als Jungtiere auf den Markt gebracht und sind entsprechend kleiner. Somit verändern sich die Bratzeiten, indem eine Lammschulter 20-30 Minuten, eine Gitzilaffe 15-20 Minuten Bratzeit benötigt. Um den Bratprozess zu beschleunigen und das Durchbraten zu erleichtern, löst man auf dem Knochen des Schulterblattes das Fleisch sorgfältig, würzt mit Pfeffersalz und streicht mit Öl ein. Lamm- und Gitzischulter und ebenso die Schlegel werden während des Bratens gedeckt, um die Bratzeit zu kürzen und das Durchbraten zu fördern. Das Fleisch soll noch vollaftig sein, wenn auch nicht «blutig». Das Bratenstück muss während des Bratens zwei- bis dreimal gewendet und fleissig mit dem Bratfett übergossen werden.

150 g Champignons  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Butter  
Zucker  
geriebene Muskatnuss  
2 EL gehackte Petersilie

Das Lammfleisch in 3-4 cm grosse Stücke schneiden. Die Karotte und die Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Lammfleisch salzen, pfeffern und in der heissen Bratbutter braun anbraten. Die Karotten- und die Zwiebelwürfel zugeben und mitrösten, bis sie goldbraun sind. Das Tomatenpüree und den Zucker zufügen und anziehen lassen. Mehrmals mit dem Rotwein ablöschen. Das

Fleisch knapp mit Wasser bedecken, den Thymian und den Knoblauch beigegeben. Das Voressen bei geringer Hitze zugedeckt 50 - 60 Minuten schmoren.

Die Karotten, die Kohlrabi und die Zwiebeln schälen. Die Kefen fädeln. Das Gemüse waschen. Die Champignons in Zitronenwasser reinigen. Die Kohlrabi achteln und die Champignons vierteln. Die Karotten und die Kohlrabi knapp mit Wasser bedecken und zusammen mit 1 1/2 Esslöffel Butter etwa 12 Minuten garen. Mit Salz, Muskatnuss und etwas Zucker würzen. Nach etwa der Hälfte der Garzeit die Zwiebeln und die Kefen zufügen und das Gemüse ist fertig. Die Champignons in der restlichen Butter dünsten. Das Gemüse und die Champignons zum Voressen geben, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Aus «Culinas PR AG»

## Kulinarisches ABC

### C

**Cabillaud** – Dorsch, Kabeljau, in Nordatlantik, Nord- und Ostsee heimisch, in den ersten fünf Lebensjahren als Dorsch bezeichnet, getrocknet als Stockfisch oder Klippfisch. Festes, gutes, manchmal leicht brechendes Fleisch.

**Café de Paris** – Eine bekannte Buttermischung, bestehend aus verschiedenen frischen gehackten Kräutern, abgeschmeckt mit pürierten Sardellenfilets, Senf, Salz, Zitronensaft und Cognac. Wird zu grilliertem Fleisch oder Fisch serviert.

**Canapés** – Kleine belegte Brötchen oder Häppchen von Weissbrot, frisch oder getoastet, kalt oder warm. Sie werden von Hand gegessen.

**Carbonade** – Karbonade. Schnitzel, meistens vom Rind, in viel Zwiebeln und dunklem Bier gedünstet oder geschmort.

**Carpaccio** – Anlässlich einer Gedenkausstellung zu Ehren des italienischen Malers Vittore Carpaccio (1450-1522) in Venedig wurde das in ganz Italien bekannte Fleischgericht «carne all`albese» im Restaurant Harry`s Bar zum erstenmal unter dem Namen «Carpaccio» auf die Karte gesetzt.

**Carpe** – Karpfen, in fliessenden und stehenden Süsswassergewässern lebend, meist aber gezüchtet, fett und schmackhaft. Als besondere Delikatesse gilt die Karpfenmilcher(milken).

**Carrelet** – Scholle, Goldbutt, Plattfisch aus Nord-, Ost- und Barentsee sowie Atlantik, mit magerem, leichtverdaulichem Fleisch, fast so fein wie die Seezunge-Sole.

**Cassis** – Schwarze Johannisbeere sowie der gleichnamige Sirup, Geist oder Likör (Crème de cassis).

**Cassolette** – Kleine feuerfeste Form oder kleines Töpfchen aus Porzellan. Es werden meistens kleine warme Vorspeisen, à-la-carte-Gerichte aus Fleisch oder Fisch darin serviert.

**Cassoulet** – Eintopf mit weissen Bohnen. Die gängigsten Varianten werden aus Lammfleisch oder Geflügel zubereitet.

**catalane** – Tomatierte Fleisch- oder Tomatensauce mit Pilawreis und grossen Auberginenscheiben.

**Cavaillon** – Anbaugbiet in Frankreich und geschützte Herkunftsbezeichnung, insbesondere für Spargeln und Melonen.

**Cayenne** – Cayennepfeffer, auch Chili genannt, scharfes Gewürz aus den getrockneten, gemahlene Schoten einer in Zentralamerika beheimateten Chilisorte (capsicum).