

Bouquet garni : Seite für die Küche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Fachzeitschrift Heim**

Band (Jahr): **65 (1994)**

Heft 3

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.

Aus der Quartalsschrift der Eidg. Alkoholverwaltung 1/94

ÄPFEL UND KARTOFFELN

«Jeden Tag einen Apfel essen, das lässt den Doktor vergessen», lautet ein bekannter Leitspruch. Es dürfen auch drei sein, wegen der Schutzstoffe!

Die mangelnde Nährwerte-Qualität ist ein Problem der modernen Ernährung. Es ist deshalb notwendig, Nahrungsmittel mit hoher Wertigkeit auszuwählen: Obst und Kartoffeln gehören dazu. Sie liefern eine beachtliche Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – bei relativ niedrigem Kaloriengehalt.

Viel frisches Obst im Winter

In der kalten Jahreszeit ist das Bedürfnis nach Gekochtem, Gebratenem und Gebackenem naturgemäss stark vorhanden. Ein sinnvoller Ausgleich mit Obst, Kartoffeln sowie Gemüsen und Salaten ist deshalb besonders wichtig. Auf den Gehalt der rohen Lebensmittel gilt es allerdings aufzupassen: Die küchentechnische Aufbereitung kann hier vieles wieder zerstören. Sie geht je nach Rezeptur und Zubereitungsart mit den Nährwerten schonungsvoll bis rücksichtslos um.

Wintervorräte – nichts Altmodisches

Obst und Obstprodukte gehören ebenso zum Wintervorrat wie Heizöl oder Kohle. Wer rechtzeitig vorgesorgt hat, konnte sich wiederum einen eigenen Hausvorrat anlegen und verfügt nun über gefüllte Einmachgläser, eine gut genutzte Tiefkühltruhe und griffbereite Dörrprodukte. Kernobst und Wurzelgemüse lassen sich mit Hilfe der Plastiksacklagerung selbst in klimatisch ungünstigen Kellerräumen lagern. Der selbst hergestellte Süssmost bietet das ganze Jahr unzählige Genussvarianten: als Tafelgetränk frisch und kühl serviert, als Aperitif mit Fruchtstückchen oder Beerensäften gemischt und als gewürzter Apfelschnaps zum Aufwärmen an Wintertagen.

Lagerung im Kühlhaus

Die Erntezeiten der einheimischen Früchte sind von Natur aus auf rund fünf Monate beschränkt, das heisst von Juni bis November. Dank moderner Lagerungsmethoden sind die köstlichen Früchte je-

doch das ganze Jahr über in unveränderter Qualität erhältlich. Auch wer sich keinen eigenen Wintervorrat angelegt hat, braucht auf den Genuss einheimischen Obstes im Winter nicht zu verzichten: Die Fruchttresore sind gefüllt – bereit zum Konsum!

Unser Vollwert-Rezept: Fruchtsalat mit Kernen

Saft von 1 Zitrone, 1 dl Süssmost und 1 TL Birnel verrühren. 2 Äpfel und 2 Birnen schneiden und zur Sauce geben. 400 g tiefgekühlte Beeren oder heisseingefülltes Steinobst, evtl. geschnitten beigegeben. 30 Minuten ziehen lassen. 180 g stichfesten Sauerrahm über den angerichteten Fruchtsalat geben und 2 EL Kürbiskerne darüberstreuen.

Kleines Kartoffel-ABC

Seit gut zweihundert Jahren gehört die Kartoffel zu den unentbehrlichen Grundnahrungsmitteln in der Schweiz. Vor hundert Jahren führte das Überangebot an Kartoffelschnaps zur ersten Alkoholgesetzgebung. Auch heute sind Ernteüberschüsse ein Problem: Rund 859 000 Tonnen wurden 1993 geerntet, auf einer Anbaufläche von 17 600 Hektaren. Die Kartoffel in unserer heimischen Kultur weist aber noch ganz andere Aspekte auf: Das anschauliche kleine Kartoffel-ABC verschafft einen Überblick.

Angebot

Kartoffeln können bei uns jederzeit praktisch erntefrisch gekauft werden. Das aber ist gar nicht so selbstverständlich,

Die ZfO

Die Schweizerische Zentralstelle für Obst- und Kartoffelverwertung (ZfO) in Affoltern am Albis ist eine Sektion der Eidg. Alkoholverwaltung. Als Beratungsstelle erteilt sie kostenlos Auskunft über alle Fragen der Vorratshaltung und der Verwertung. Das ZfO-Team führt auch Veranstaltungen und Kochvorführungen durch. Zahlreiche Anleitungen und Rezepte können angefordert werden. Tel. 01 761 33 44.

denn dazu braucht es die grossen Anstrengungen der Handelsfirmen und Verkaufsorganisationen: Einkauf, Lagerung, Abpacken und Verteilung müssen reibungslos funktionieren, damit der Markt lückenlos versorgt werden kann. Dass nicht ständig alle Kartoffelsorten angeboten werden können, hängt unter anderem damit zusammen, dass es für die ganzjährige Marktversorgung Sorten mit unterschiedlichen Erntezeiten braucht.

Bauer

Ihm (oft auch Produzent genannt) verdanken wir, dass es Jahr für Jahr Kartoffeln gibt. Der Anbau von Kartoffeln ist anspruchsvoll und sehr arbeitsintensiv. Er verlangt ein grosses Fachwissen und zudem beträchtliche Investitionen für das Saatgut und den Maschinenpark.

Convenience Food

Ein aus Amerika stammender Begriff für küchenfertige Produkte. In der Schweiz gibt es ein breitgefächertes und sehr beliebtes Sortiment von tiefgekühlten oder wärmebehandelten Gerichten, Trockenprodukten, Chips und Snacks, die alle aus Kartoffeln zubereitet werden.

Dämme

Auf dem Kartoffelacker sind Dämme und Furchen zu sehen. Die Erde wird zu Dämmen «gehäufelt». So geschützt, wachsen und gedeihen darunter die Knollen.

Ernte

Lohn der Arbeit und zugleich Geschenk der Natur. Die Ernte 1993 ergab bei uns auf einer Anbaufläche von 17 600 Hektaren rund 859 000 Tonnen Kartoffeln. Mit durchschnittlichen Hektarerträgen von über 450 Zentnern zählt die Schweiz weltweit zu den Spitznationen.

Frühkartoffeln

Sind ein geschätzter Primeurartikel. Es sind frühe Sorten, die meist vor ihrer vollen Reife geerntet werden. Zu Beginn der Ernte ist ihre Schale oft noch nicht ganz fest, ihre Haltbarkeit ist deshalb sehr beschränkt. Je fester die Schale, desto besser wird auch die Haltbarkeit.

Gaumenfreude

Wird geweckt und immer wieder mit höchstem Lob bedacht, wenn in der Küche Kartoffeln mit viel Liebe und einer Prise Phantasie zubereitet werden.

Hunger

Ein Wort, dessen wirklichen Sinn wir in unseren Gegenden eigentlich nur noch aus dem Wörterbuch kennen, nicht zuletzt dank der Kartoffel.

Integrierte Produktion

Eine naturnahe und umweltschonende Anbaumethode, die in unserer Landwirtschaft immer mehr Anhänger findet.

Kartoffel

Für den Botaniker ein Nachtschattengewächs (*solanum tuberosum*). Gegessen werden nicht die Früchte, sondern die Knollen. Sie sind ein verdicktes unterirdisches Stengelstück, sozusagen die Vorratskammern der Pflanze. Auch für die Fortpflanzung spielt die Knolle eine zentrale Rolle. Aus ihr treiben die Keime aus, die sich von der Mutterknolle ernähren und selber zu neuen Knollen heranwachsen.

Lagern

In privaten Kellern über längere Zeit kann Probleme bereiten, denn die Keller sind meistens zu hell, zu trocken und zu

warm. Die Knollen schrumpfen und bauen ihre wertvollen Inhaltsstoffe rasch ab. In den besonders dafür eingerichteten Lagerhäusern des Kartoffelhandels werden die Kartoffeln während Monaten unter geeigneten Bedingungen gelagert und überwacht. Es ist deshalb für viele Haushalte empfehlenswert, nur einen kleinen Vorrat zu halten und diesen regelmässig zu ersetzen.

Matilda

Jüngstes Mitglied unserer Sortenfamilie, eine vielseitig verwendbare und gut lagerfähige Kartoffel.

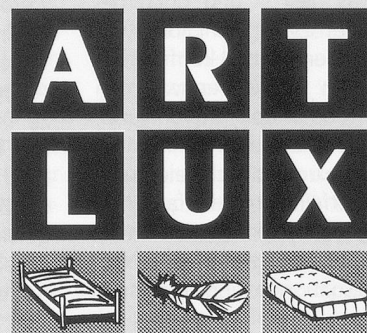
Fortsetzung folgt ■

I wett i heft es happy Bett



Einrichtungen und Bettwaren,
Schaumstoff-Matratzen und
Überzüge nach Mass für:

Tourismus ■
Personal ■
Gruppenunterkünfte ■



ARTLUX • Wiggermatte • 6260 Reiden • Tel. 062 81 35 66 • Fax 062 81 35 67

HASCO

**Die Reinigung von Alters-, Kranken- und
Pflegeheimen stellt ganz besondere, spezifische Probleme.
Da braucht es einen beweglichen Partner. Die HASCO.**

Ein sauberes Alters-, Kranken- und Pflegeheim ist keine Kostenfrage. Schon eher eine Frage des richtigen Partners. Die HASCO hat auf diesem Gebiet in der Schweiz Pionierarbeit geleistet. Das gibt wertvolle Erfahrung, von der Sie profitieren können. Die Zusammenarbeit mit uns entlastet Sie von allen Personalproblemen, bringt Ihnen individuell auf Ihren Betrieb zugeschnittene Lösungen und klar budgetierte Reinigungskosten. Fragen Sie uns an: 064-45 11 88. Es lohnt sich.

HASCO Spitalreinigung – die saubere Lösung.

HASCO Management AG, Ausserfeldstrasse 9, 5036 Oberentfelden, Telefon 064/45 11 88
Fax 064/43 78 65

Basel, Brig, Chur, Frauenfeld, Genf, Le Lieu, Lonay, Luzern,
Neuchâtel, Schaffhausen, Schönbühl, Sion, St. Gallen, Zürich