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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 61 (1988)

Heft: 8

Artikel: Gemüse im August : Schöpfen aus dem Vollen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519381

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.08.2025

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

Gemüse im August – Schöpfen aus dem Vollen

(SGU/ik) Im August ist es einfacher, eine Liste der Gemüse zu erstellen, die dann aus saisonalen Gründen im Inland nicht geerntet werden als umgekehrt. Die Gemüsemonate August bis Oktober lassen uns aus dem Vollen schöpfen: Zwischen 60 – 80 Gemüsearten stehen uns zur Verfügung, die meisten davon aus dem Inland.

Verweilen wir bei zwei spezifischen Sommerspezialitäten:

Bohnen: Vorbei ist das Bild mit der Grossmutter, die auf einem Bauernhof die Bohnen für den Mittagstisch auf der Zeitung der Vorwoche ausbreitet, vorbei das gleiche Sujet bei der Küchenmannschaft: Neuzüchtungen haben uns vom «Bohnenfädelen» befreit. Wenig andere Gemüse schaffen es, solch nostalgische Erinnerungen wachzurufen wie die Bohnen. Und sie schmecken uns heute noch wie eh und je, die Eintopfgerichte mit den grünen, gelben oder gar gesprenkelten Bohnen. Übrigens, im Süden werden Bohnen fast immer zusammen mit Tomaten gekocht; schmeckt gut und sieht gut aus. Denken wir auch an die Zubereitung eines erfrischenden Bohnensalats. Zu beachten: Bohnen dürfen nicht roh gegessen werden. Sie enthalten einen Giftstoff (Phasin), welcher erst beim Kochen zerfällt. Die Vitamine, Mineralstoffe und vor allem der Anteil an hochwertigem Eiweiss liessen die Bohnen (vor allem die ausgekernten, trockenen Bohnen) aber weltweit zu einem Hauptnahrungsmittel werden.

Mehr als ein viertel unseres Bohnenbedarfs wird in der Schweiz selber angepflanzt. Im August muss das Angebot noch mit etwas Importen ergänzt werden, im September mag die einheimische Produktion in der Regel den Markt ganz zu decken. Von den Schweizer Produzenten werden rund 90 % Buschbohnen angepflanzt, dies weil Stangenbohnen ungleich viel mehr Handarbeit verlangen. Buschbohnen wie Stangenbohnen gibt es übrigens auch in gelben Varianten, Stangenbohnen zudem noch gesprenkelt. Noch ein interessanter Tip für etwas welk gewordene Bohnen: Die Bohnen auf sauberes Papier schütten, mit saugfähigem Küchenpapier bedecken und dieses Deckpapier durch ein Sieb mit Wasser besprenkeln. Dies hilft den wasserscheuen Bohnen wieder «auf die Beine».

Auberginen: Wer Auberginen noch als Exotinnen anschaut, weiss nicht, wie viele dieser violetten Schönheiten bereits in der Schweiz heimisch geworden sind. Bereits wird ein drittel unserer Auberginen-Jahreskonsummenge in der Schweiz, nämlich vorwiegend im Tessin (Freiland) und in Genf (Gewächshaus) produziert. Und trotzdem, vielen sind die Auberginen noch immer nicht ganz «geheuer», sie haben Angst vor dem darin enthaltenen Bitterstoff. Verschiedene Möglichkeiten gibt es, diesen loszuwerden: Auberginenscheiben mit Salz bestreuen, liegenlassen und ausgetretenen Saft abtupfen oder abspülen. Auberginenscheiben oder -würfel in heisses Oel geben und schwenken bis sie zusammenfallen. Wo ein Backofen vorhanden ist, können Auberginen (z. B. halbiert oder in Tranchen geschnitten) vor der Weiterverarbeitung auf kleiner Hitze vorgegart werden.

Auberginen-Risotto: Auberginen würfeln, in Oel andämpfen, Zwiebel mitdämpfen, Reis glasig werden lassen, mit Bouillon auffüllen, geraffelte Karotten als Farbtupfer dazu geben. Laufend gut rühren. Zum Schluss geriebenen Sbrinz darunterziehen. Käme der Reis nicht aus dem Ausland, so wäre dies eine echte Schweizer-Kombination!

Das aktuelle, günstige Gemüseangebot im Monat August:

- Tomaten, Auberginen, Peperoni, Busch- und Stangenbohnen, Broccoli, Blumenkohl
- alle Blattsalate, Radiesli, Rettich
- Zwiebeln, Kartoffeln, Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Krautstiele, usw.
- etwas exklusiver: Zuckermais

Der besondere Wert der Gemüse liegt vor allem im hohen Gehalt an Mineralsalzen und Vitaminen. Alle Gemüse sind wichtige Schutzstoffträger.