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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 62 (1989)

Heft: 2

Artikel: Rot - gelb - weiss : ein neuer Fussballclub?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519434

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

Rot – gelb – weiss: Ein neuer Fussballclub?

(ik) Keine Sportclub-, sondern Gemüsefarben sind gemeint: Ein tiefes Rot für Randen, ein Gelborange für Karotten und weissen Sellerie. Wer einen Bogen um diese Farbsymphonie macht, weiss nicht, was er sich entgehen lässt.

Nachgerade sprichwörtlich ist der gute Ruf von Randensaft (würzen mit Zitronensaft und etwas Zucker). Warum also nicht statt oder plus Suppe ein Glas Randensaft? Oder ein knackigfrisches Rüebli, frisch geschält als Zwischenverpflegung? Und der Sellerie? Er wird geschält, geraffelt und mit Zitronensaft beträufelt. Marschbereit für den Einsatz als Salat oder als Einlage in der Bouillon (zusammen mit Karottenstreifen). Wer die farbliche Hürde nehmen mag, kocht gar Randen in der Bouillon mit.

Botanisch verschiedene Stammfamilien

In der Dezember-Nummer war zu erfahren, dass Karotten und Sellerie aus der Familie der Doldenblütler stammen. Randen gehören zusammen mit Spinat der Sippschaft der Gänsefuchsgewächse an. Das Quartett voll machen laut dem Fachbuch «100 Gemüse» Krautstiel und Schnittmangold. Interessant, weiss man doch, dass die letzten beiden Gemüsesorten bei uns früher weit wichtiger waren, bis sie vom Spinat verdrängt wurden. Und dann sind es auch Randen- und Spinatsaft, welche zur Färbung von Teigwaren dienen.

Die Farbe hat es in sich

Sollen rohe Randen zu einem Salat (oder für Saft) verarbeitet werden, heisst es, sich vorsehen. Die rote Randenfarbe lässt sich nämlich aus Textilien kaum und von den Händen nur schwer entfernen. Rohen Randen nähern wir uns deshalb am besten mit Gummischürze und behandschuht. Betanin heisst der rote Farbstoff, unschwer aus dem lateinischen «Beta vulgaris» ableitbar.

Heutzutage werden Randen für Salat ausschliesslich vorgekocht angeboten. Diese Vorarbeit geschieht in spezialisierten Randensiedebetrieben.

Gekochte Randen sind ruckzuck geschält und bereit für die Verarbeitung. Nur lagern sollte man sie nicht, da sie sonst rasch schmierig werden (kurzfristige Lagerung für 1 – 2 Tage ist an einem kühlen Ort möglich).

Randensalat: Rohe Randen mit der Röstiraffel reiben, gekochte scheibeln, mischen mit Chicorée und Äpfeln (wird alles rot, schmeckt aber herrlich frisch).

Die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr ist mit der rot-gelb-weissen Kombination gesichert. Randen und Sellerie liefern die Vitamine B und C, Calzium, Kalium und Phosphor; desgleichen die Karotten, bei jenen noch ergänzt mit Carotin. Der Rande wird zudem nachgesagt, eine antibiotische Wirkung zu haben.

Karotten im 10 kg-Sack

Die letztjährigen Ernten waren beim Obst (deshalb Äpfel im Salat!) wie auch in allen Lagergemüsen gut und reichlich, ja überreichlich. Die Gemüsebauern und Lagerhalter freuen sich über jede neue Verwendungsart der Wintergemüse. Zur Unterstützung des Absatzes bieten sie nun 10-kg-Säcke gewaschene Karotten an. Nebst den bereits erwähnten «Pausenrüebli» eine gute Gelegenheit für vermehrten Einsatz als Rädli (mit Kartoffeln, im Voressen) oder als Stengel (mit ebenfalls in Stengel geschnittenem Sellerie). En Guete.

PS: Falls Ihnen Ihr angestammter Lieferant keine gekochten Randen und/oder sauber gewaschene Karotten in 10-kg-PVC-Säcken liefern kann, gibt Ihnen die Schweizerische Gemüse-Union (Telefon 01 44 40 05) gerne Bezugsadressen bekannt.

Für die Menüplanung im März:

Kochgemüse

- Karotten, Randen, Knollensellerie, Weiss- und Rotkabis, Lauch, Wirz, Schwarzwurzeln.

Salatgemüse

- Chinakohl, Chicorée, Nüsslisalat, Endivien- und erster Kopfsalat, Löwenzahn, Kresse und Winterportulak, Champignons, Radiesli (ebenso Salate aus gekochtem Gemüse).