

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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 65 (1992)

Heft: 11

Rubrik: Blick in den Kochtopf

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: 18.04.2026

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

Haxen: keine Bieridee

-r. Bier gibt's im allgemeinen in der WK-Küche zwar nicht, aber «Schweinhaxen nach Brauerart» sind trotzdem alles andere als eine Bieridee.

Ganz im Gegenteil: Qm Hanspeter Schwab vom Pont Bat 67 hat für «Der Fourier» vorgekocht – und wie: Der Wirt des geschichtsträchtigen «Löwen» in Niederwangen (erstmal 1714 in den Chroniken erwähnt) servierte wunderbar gegarte Schweinhaxen, die am besten mit Mais, Spätzli, Kartoffelstock, Teigwaren, Reis oder Risotto auf den Teller kommen. Nachstehend das Rezept (für 10 Personen):

20 Schweinhaxen à 100 g
beidseitig würzen, im Mehl drehen und mit ca. 50 g Öl goldgelb beidseitig anbraten. Dann aus der Pfanne herausnehmen und darin:

200 g Zwiebeln
100 g Rübli
50 g Lauch
50 g Sellerie
5 g Knoblauch

Zwiebeln fein hacken und Gemüse in kleine Würfel schneiden, leicht anbraten und mit ca. 5 dl. Bier ablöschen, etwas einkochen lassen und mit ca. 1 lt Wasser und ca. 100 bis 130 g Bratensaucenpulver (angerührt) beifügen und aufkochen lassen. Schweinhaxen beifügen und ca. 30 bis 40 Minuten kochen lassen. Sauce mit Salz, Aromat, Pfeffer nach Belieben würzen.

Dazu kann man eine Vielfalt von Beilagen servieren wie: Mais, Spätzli, Kartoffelstock, Teigwaren, Reis, Risotto sowie mit Gemüse und Salat ergänzen, je nach Jahreszeit.

Aufruf an alle Hellgrünen

-r. Möchten Sie ebenfalls einmal Ihr Lieblingsrezept im «Der Fourier» veröffentlichen? Originelle Vorschläge drucken wir gerne unter dieser Rubrik ab. Damit wir aber ebenso Ihren militärischen Werdegang sowie einige Angaben über Ihre Person machen können, legen Sie uns bitte einen kurzen Steckbrief sowie wenn möglich ein Bild von Ihnen bei.

Allein für die Haxen verdient sich Qm Schwab, der Rindsleberli an Madeirasauce als Hausspezialität führt und selbst am liebsten Entrecôte mit Pommes frites isst, volle Anerkennung. Für seine Griessgnocchi, mit Käse überbacken und mit Champignons verfeinert, spendieren wir gleich nochmals einen Applaus. Übrigens noch etwas zu seiner Person:

Hanspeter Schwab-Aebersold hat seine berufliche Ausbildung als Koch gemacht und führt den «Löwen» in Niederwangen seit nun zehn Jahren. Militärisch ist er im Stab Pont Bat 67 als Qm eingeteilt. Sein militärischer Werdegang: Ausbildung als Küchenchef, darnach Fourier und anschliessend Offiziersschule zum Qm bis Grad Hptm.

Wertvolle Ballaststoffe im Brot

Einst verkannt, gelten Nahrungsfasern heute als ernährungsphysiologisch unerlässlich. Brot – besonders aus dem vollen Korn – leistet einen wichtigen Beitrag, um uns damit ausreichend zu versorgen und so die Verdauung zu fördern.

Ballaststoffe (= Nahrungsfasern) sind natürliche Bestandteile von Nahrungsmitteln pflanzlicher Her-

Primarschüler entwarfen Filmplakate

Ob gezeichnet oder fotografiert, ob gemalen oder als Collage. Der Phantasie waren keine Grenzen gesetzt. Im Rahmen der «Aktion Pausenbrot» der Schweizerischen Brotinformation, einer Kampagne über gesunde Ernährung im Schulalter, waren die Primarklassen der ganzen Schweiz eingeladen, ein Filmplakat zum Thema «Vom Korn zum Brot» zu schaffen. Von den 375 originellen Vorschlägen bedachte die Jury denjenigen der 5. Primarschulklassen der ganzen Schweiz (im Bild) mit dem ersten Preis; den zweiten erhielt die 5. Primarklasse im Schulhaus Vogelsang in Esslingen ZH und den dritten die 5./6. Primarklasse Rossrüti SG. Herzlichen Glückwunsch!



kunft, die der Mensch nicht mit den körpereigenen Verdauungsenzymen aufschliessen und für seine Ernährung nutzen kann. Das heisst aber keineswegs, dass sie für uns wertloser Ballast wären. Im Gegenteil! Die unlöslichen Ballaststoffe können stark aufquellen, üben dadurch einen sehr positiven Einfluss auf die Darmtätigkeit aus und steuern der Verstopfung und verschiedenen Darmkrankheiten entgegen. Demgegenüber wirken die löslichen Ballaststoffe besonders auf den Stoffwechsel ein, indem sie die Blutzuckerkurve stabilisieren und die Blutfettwerte senken sowie das Cholesterin ausscheiden helfen und so Herzinfarkt und Arterienverkalkung vorbeugen.

Nach bisherigen Erkenntnissen zählen zu den Nahrungsfasern die Zellulose, die Hemizellulosen, die Pektine sowie das Lignin und Cutin, die jedoch chemisch verschieden aufgebaut sind. In der jüngsten Vergangenheit haben Wissenschaftler noch andere «Ballaststoffe» entdeckt, doch ist man sich über sie und ihre Wirkungen noch nicht einig. Nahrungsfasern finden sich in unterschiedlicher Zusammensetzung im Obst und Gemüse, in Kartoffeln und vor allem in Getreideprodukten wie Brot aus Vollkornmehlen, Schrot und Kleie. Der einfachste Weg, um unseren Nahrungsfasernbedarf von mindestens 30-45 g im Tag zu decken, besteht darin, faserreiche Nahrungsmittel zu bevorzugen. So enthalten 100 g Kleiebrot 11 Prozent Ballaststoffe, während Brote aus Vollkornmehl auf einen Anteil von 8 Prozent, solche aus Ruchmehl auf 4 Prozent und solche aus Halbweissmehl auf 3 Prozent kommen. Die im Brot steckenden Fasern sind im Vergleich zu anderen physiologisch wirksamer und daher besonders zu empfehlen.

Wintergemüse – regelrechte Vitaminsonnen

Wessen Auge freut sich nicht an einem farbenfrohen Teller? Wessen Gaumen lechzt nicht nach einem knackigen Salat? Wessen Magen schliesslich schätzt nicht bekömmliche Säfte, in denen erst noch Kraft steckt? Auf den Spuren von Karotten, Sellerie und Randen werden diese Geheimnisse gelüftet.

pd. Gegenwärtig ist es für die Hausfrau ein Leichtes, ihrer Familie leicht verdauliche, schmackhafte und aufbauende Kost vorzusetzen: Sie findet auf dem Markt, im Laden oder im Keller verschiedene Wintergemüse, die in roher Form genossen, wahre Vitaminsonnen darstellen. Mit kleinem Batzen, einigen Handgriffen und wenigen Zutaten kann dem Körper viel Wertvolles zugeführt werden.

Es Rüebli isch guet...»

Auf dem farbenprächtig hergerichteten Salatteller leuchten vielleicht rötlichgelbe Karotten. Das in der Schweiz beheimatete und als Wildrübe bereits bei den Pfahlbauern bekannte Gemüse ist aufgrund seiner guten Lagerfähigkeit jederzeit in einwandfreier Qualität erhältlich. Die Schlankheitskost ist dank wichtigen Aufbaustoffen wie Eisen, Magnesium und Kalium sowie den Vitaminen B1, B2 und C ausserordentlich gesund. Der Rüebli-«Star», das Carotin, wird im Organismus in das für die Sehkraft gegen Infektionen und als Hautschutz wichtige Vitamin A umgewandelt.

Da die Karotten zudem leicht verdaulich sind, eignen sie sich

besonders gut als Kinder-, Kranken- und Diätahrung.

All diese guten Eigenschaften bleiben in der Rohform am besten erhalten, so dass den Kindern mit einem Knabberrüebli zwischendurch, dem Automobilisten oder den am Bildschirm Tätigen mit einem Glas Rüebli-saft vor Arbeitsbeginn oder der ganzen Familie mit einem roh geraffelten Rüebli-salat auf dem Mittagstisch am besten gedient ist.

Der Kreativität sind dabei wenig Grenzen gesetzt, sowohl beim Zubereiten des Salats wie beim Kombinieren mit anderen.

Kraftvolle Knollen

Einer dieser anderen Gesundheits-spender ist der Sellerie. Die würzige Knolle hat wegen ihrer ätherischen Öle einen anregenden Geschmack und überzeugt im Gehalt an Vitamin E und an Mineralstoffen. Wer Sellerie isst, tut zudem etwas für seinen Stoffwechsel, die Blutreinigung und das Harntreiben. Geschätzt und beliebt ist dieses Lagergemüse vor allem in roher Form als Salat, sei dies geraspelt, gewürfelt oder in Stifte geschnitten; in Harmonie mit Äpfeln, Trauben, Organen, Ananas oder Nüssen. Im Winter hat er seine Hauptsaison und bringt Abwechslung in den Menüplan, genauso wie die Rande, der ebenfalls positive Eigenschaften wie jene der Blutreinigung zuerkannt werden.

Wer diese drei kurz beschriebenen Vitaminsonnen auf seinen Teller holen möchte, sollte eines speziell beachten: Frisch geraffelte Rohkost – vor allem Rüebli und Sellerie – sollte sofort weiterverwendet werden, damit alle wertvollen Stoffe erhalten werden können.