

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 66 (1993)

**Heft:** 12

**Rubrik:** Marktplatz

### **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](#)

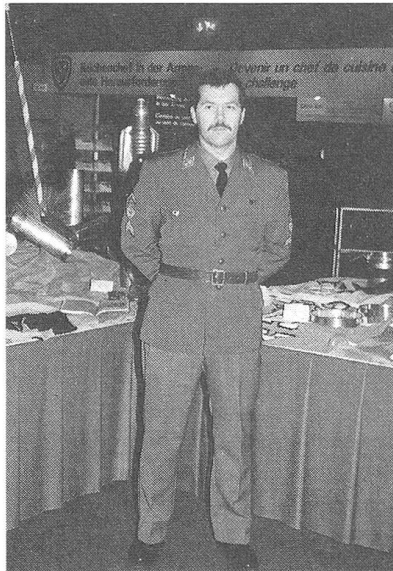
**Download PDF:** 24.02.2026

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

## «Kalkmenu» fand grosse Beachtung

Die Unteroffiziersschule für Küchenchefs präsentierte sich vom 18. bis 24. November 1993 an der IGEHO in Basel.

-r. In der Halle 115 am Stand B12 warteten die Militärkitchenchefs der Schweizer Armee auf. Dabei stand eine Equipe der Unteroffiziersschule für Küchenchefs unter der Leitung von Adj Uof Schanz den zahlreich erschienen Interessierten Red und Antwort. Nebst der eindrucklichen Ausstellung, Info-Wand und verschiedenen Videoflasches vermittelten die Organisatoren die Möglichkeit, mit «Kalkmenu» die Kosten und Kalorien für eine Militärverpflegung mittels Computer zu berechnen. Den Verantwortlichen gebührt an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die gelungene Präsentation unserer zeitgemässen Truppenverpflegung.



Einer der Initianten: Adj Uof Dominique Brönnimann, Thun.



Gediegen, aufschlussreich und anziehend gestaltete sich der Informationsstand unserer Küchenchefs.

Fotos: Peter Wagner

## Der Gartenfreund im Dezember

**Gemüsegarten.** Eingegrabenes Gemüse bei starkem Frost durch Reisig- oder Strohaufgaben schützen. Boden grobschollig umgraben.

**Obstgarten.** Schnitt von Spalierobst und jungen Bäumen. Auslichten und abbürsten älterer Bäume.

**Ziergarten.** Ältere Blütensträucher auslichten, Heckenschnitt auf Form und Höhe durchführen. Frostempfindliche Stauden und Rosen abdecken. Bei allen Zimmerpflanzen Durchzug und starke Temperaturschwankungen vermeiden.

**Barbarazweige** am 4. Dezember schneiden und im warmen Zimmer einstellen.

### Angebot inländischer Gemüse und Früchte

Gemüse: Endivie, Fenchel, Karotten, Knollensellerie, Kohlrabi, Kresse, Lauch, Nüsslisalat, Randen, Rosenkohl, Rotkraut, Schwarzwurzeln, Weisskabis, Wirz, Zwiebeln. - Früchte: Boskop, Golden- und Red Delicious, Idared, Jonathan, Goldparmänen, Cox Orange.

## Auflösung Quiz

- 1) 1539 gab es den ersten Weihnachtsbaum im Strassburger Münster.
- 2) Um 1813
- 3) Seit 1913 in den USA, seit 1926 in Deutschland
- 4) 1989 wurde in Nürnberg die erste Mit-Feier-Zentrale eröffnet. Sie vermittelt Gäste für ein grösseres Fest oder eine Party, wenn z.B. der Bekanntenkreis zu klein ist.
- 5) Das Münchner Oktoberfest
- 6) Christen in Kleinasien im 2. Jahrhundert
- 7) Um 320 n. Chr.

*Reinertrag der Eidg. Alkoholverwaltung:*

**191,8 Millionen**

(EAV) 191,8 Millionen Franken Reinertrag erwirtschaftete die Eidg. Alkoholverwaltung (EAV) im letzten Geschäftsjahr zugunsten der AHV-IV und der Kantone. Aufwand und Ertrag betragen 220 bzw. 411,8 Millionen und sind höher als im Vorjahr. Beide wurden durch die grossen Obsternten massgebend beeinflusst.

## Fleisch perfekt aufgetaut – mit Mikrowellen

(STI) Nicht vom Braten für die ganze Familie oder vom kiloschweren Truthahn ist hier die Rede, sondern von kleinen Fleischstücken wie Entrecôtes, Schnitzel und Koteletts wie sie auch viele Singles als Vorrat im Tiefkühler haben. Für alle Fälle. Und was macht Frau/Mann, wenn ganz spontan die Lust aufkommt nach einem saftigen Steak, dieses jedoch beinhart gefroren im Tiefkühler liegt? Verzicht? Mitnichten! Wozu hat man denn ein Mikrowellengerät? Damit die Lust nicht zum Frust wird, hier ein paar Tips:

**Auftautaste oder -Automatik** bieten Gewähr für schonendes Auftauen. Verfügt das Gerät nicht über diese Hilfen, dann wählt man eine entsprechend reduzierte Mikrowellenleistung von 150 bis 200 Watt.

**Antauen genügt:** Der Kern des Fleischstücks darf ruhig noch gefroren sein, wenn es in die Pfanne oder auf den Grill kommt. Das Fleisch bleibt trotzdem saftig und kann auf Wunsch auch rosé gebrauten werden.

**Stufenweise auftauen:** Das Resultat wird besser, wenn man die Auftauzeit eher knapp wählt und bei Bedarf nachdoppelt. Dickere Fleischstücke sollte man zwischendurch zwei bis dreimal wenden.

**Ruhen lassen:** Damit sich die Temperatur im ganzen Fleischstück optimal verteilen kann, lässt man es nach dem Auf- bzw. Antauen einige Minuten stehen (Standzeit). Für ein 250 g schweres Entrecôtes sieht der Zeitplan ungefähr so aus:

- Antauen bei 150–200 Watt: ca. 8 Minuten
- Ruhezeit: ca. 10 Minuten

Für grössere Fleischstücke rechnet man entsprechend länger.

- Faustregel: doppelte Menge – fast doppelte Zeit.

### Exponierte Stellen schützen:

Durch unregelmässige Verteilung der Mikrowellen und/oder unregelmässige Struktur des Fleischstückes kann es vorkommen, dass exponierte Stellen (z.B. an den Rändern oder in der Nähe von Knochen) schneller auftauen und vorzeitig zu kochen beginnen. Dies kann verhindert werden, wenn man diese Stellen nach etwa der Hälfte der Auftauzeit gezielt mit kleinen Alufolienstücken abdeckt.

**Übung macht den Meister:** Tiefgekühltes Fleisch im Mikrowellengerät aufzutauen ist zwar kein Kinderspiel aber auch keine besondere Hexerei. Wer mit ein bisschen Umsicht zu Werke geht, wird innert kurzer Zeit erfolgreich sein.

**Viel mehr Informationen** zum Thema findet man in einem klugen Buch. Es heisst «Tiefkühlen – Auftauen, auch mit Mikrowellen» und ist für Fr. 24.50 beim Schweiz. Tiefkühl-Institut, Postfach, 8032 Zürich, oder über Telefon 01/272 01 70 erhältlich.

## Möchten Sie gut essen?

GPD. Dann müssen Sie Bauer werden! Lesen Sie ein Kochbuch und vergleichen Sie die Rezepte von Rösti und Bauernrösti. Beim zweiten Rezept ist neben Kartoffeln zweifellos noch die Rede, bzw. Schreibe von Speckwürfelchen. Als ich letzt-hin beim Bäcker ein Brot kaufte, da stellte man mir die Frage, ob ein gewöhnliches oder ein Bauernbrot. Das Bauernbrot sei besser! Ein vornehmes Restaurant inseriert seit einiger Zeit für sein reichhaltiges «Buure-Zmorge». Wer eine Wurst will, der kauft sich eine Wurst. Wer hingegen eine etwas bessere Wurst will, der kauft sich eine Bauernwurst. Es gibt auch Bratwürste und Bauernbratwürste. Auf einer Tafel vor der Metzgerei stand kürzlich sogar zu lesen «Frischer Bauernschinken». Solchen wollte ich nicht, denn ich esse prinzipiell nur Schinken vom Schwein...

## Novum

F+G. Vorerst gibt es nur wenige tausend Flaschen mit dem Schmetterling, welche das Oberwalliser Bergdorf Varen zusammen mit Leuckerbad neu auf den Markt bringt. Seit zwei Jahren arbeiten die Weinbauern und Kellermeister des Weindorfes eng mit den Verantwortlichen des Kurorts zusammen. Jetzt ist der erste Jahrgang des «Pfylfoltru» erhältlich: ein Pinot Noir, der Rücksicht nimmt auf Natur und Umwelt und vom Rebberg über den Keller bis in die Flasche Wohlbefinden garantiert. «Pfylfoltru» ist übrigens ein Dialektwort aus Varen und heisst nichts anderes als Schmetterling oder Papillon. Es vereinigt zwei markante Worte, die für das Weindorf Varen eine zentrale Rolle spielen: einerseits «Pfy» für den nahen Pfywald, andererseits umschreibt «foltru» eine Rearbeit im Spätfrühling im Rebberg, die zu deutsch «erlesen» genannt wird.