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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 67 (1994)

Heft: 2

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: 16.12.2025

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

Rezepte aus dem neusten Kochrezept-Buch der Schweizer Armee

(Die Berechnungen gelten für 100 Mann; eine Umrechnung auf kleinere Einheiten sollte also keine Probleme mit sich bringen).

Bündner Gerstensuppe

Zutaten

Rollgerste	1 kg
Geräuchter Speck gewürfelt	3 kg
Fettstoff	1 kg
Zwiebeln feingeschnitten	2 kg
Karotten	3 kg)
Knollensellerie Brunoise	2 kg)
Lauch	2 kg)
Wasser	25 Liter
Schnittlauch feingeschnitten	0,2 kg
Vollmilchpulver	1 Dose
Mehl	0,5 kg

Salz, Pfeffer, Majoran, Lorbeer, Bouillonkonzentrat

Zubereitung

1. 20 Liter Wasser in Kochkesseln aufkochen, anschliessend vom Feuer nehmen.
2. Fettstoff in Bratpfannen erhitzen, zuerst den Speck, dann das Gemüse und zuletzt die Rollgerste dünsten.
3. Den Bratpfanneninhalt auf die Kochkessel verteilen, würzen und 20 Minuten vorkochen.
4. Mehl und Vollmilchpulver mit dem restlichen, kalten Wasser knollenfrei verrühren und durch ein Spritzsieb in die Suppe passieren. **Anbrenngefahr!**
5. Abschmecken, mit Schnittlauch verfeinern, aufkochen.
6. Garkochzeit 1 Stunde.

Anmerkung

Wenn die Suppe als Nebenmahlzeit vorgesehen ist, müssen 6 kg Speck berechnet werden.

... Randen

Randen, auch Rote Bete oder Rote Rüben genannt, kommen in der gesunden Küche wieder zu Ehren. Phantasievolle Rezepte beweisen, dass dieses Gemüse mehr zu bieten hat als nur die Verarbeitung zu Salat.

Wirkungsvoller Farbstoff. Betanin heisst der rot-violette Farbstoff der Randen. Seine Wirkung entfaltet er schon in kleinen Mengen, was sich die Nahrungsmittelindustrie zunutze macht. Fruchtjoghurts und Dessertcremen erhalten ihre intensive Farbe meist durch Zugabe von etwas Randensaft. Doch auch zu Hause lässt sich damit experimentieren: ein Schuss Randensaft ins Kochwasser färbt Teigwaren rötlich oder variiert die Farbe des Kartoffelstocks. Verschiedene, in Würfel geschnittene Herbstgemüse wie Sellerie, Schwarzwurzeln, Zwiebeln und Topinambur ergeben, zusammen mit Randen gekocht, ein schönes Gemüseragout in unterschiedlich schimmernden Rottönen.

Hände schützen! Wer rohe Randen verarbeitet, tut gut daran, seine Hände und Kleider mit Handschuhen und Schürze zu schützen. Bei den Randen, die bereits gedämpft angeboten werden, ist der Farbstoff weniger aggressiv und der Geschmack weniger intensiv. Ein Teil der Saponine, die für den oft als beissend empfundenen Geschmack verantwortlich sind, wird beim Sieden zerstört. Trotzdem sollten auch gekochte Randen grosszügig geschält werden. Übrigens wird in Randensiedebetrieben das Gemüse so energie- und vitaminschonend verarbeitet, dass sich das Sieden zu Hause, nicht zuletzt wegen der eher unangenehmen Geschmacksentwicklung, in der Regel nicht lohnt.

Mehr Vitamin C durch Lagern: Wider Erwarten nimmt der Gehalt an Vitamin C bei der Lagerung nicht ab, sondern zu! Dieser Umstand macht Randen als Lagergemüse doppelt attraktiv. Ausserdem sind Randen auch für Folsäure und Kalium eine gute Quelle.

Randen und Krebs: Eher traurige Berühmtheit haben Randen durch die Krebskur-total nach Breuss erhalten. Dabei werden, um den Tumor «auszuhungern» über längere Zeit nur Gemüsesäfte getrunken. In einzelnen Fällen geht das Tumorwachstum während dieser Zeit tatsächlich zurück, um dann bei der Umstellung auf eine normale, lebenserhaltende Ernährung rasant wieder anzusteigen! Randen werden auch bei Bestrahlungen empfohlen. Sie sollen imstande sein, die Nebenwirkungen dieser Therapie zu lindern und das Wohlbefinden zu fördern. Obwohl diese Theorie wissenschaftlich nicht bewiesen ist, sind Randen, in üblichen Mengen genossen, für diese Patienten durchaus empfehlenswert.

Charlotte Diener Irniger
dipl. Ernährungsberaterin
im «Brückenbauer» Nr. 43,
27.10.1993

■

«Herr Major, ein Funkspruch für Sie.»
«Lesen Sie vor, Übermittler Meier.»
«Von allen Nieten der Armee sind Sie die grösste.»
«Hm, sofort entschlüsseln lassen!»