

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	67 (1994)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	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:** 16.02.2026

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

wegsystem und eine Verpackungsverordnung, die sich die Vermeidung statt die Rezyklierung zum Ziel setzt. Töpfer wies die Kritik der Umwelt- und Verbraucherverbände zurück

und nannte die Befürchtung, dass die künftig weniger Verpackungen wiederverwertet oder vermieden würden, als nicht haltbar. Die jetzige Novelle soll die bestehende Verpackungsverordnung bloss

leichter vollziehbar machen, ohne ihre Ziele preiszugeben. Schliesslich habe sie die Verpackungsabfälle bereits um 500 000 Tonnen reduziert.

## 10 Jahre Fotovoltaik-Anlage Alp Chlus

pd. Im September 1983 nahmen die CKW auf der Alp Chlus oberhalb Sörenberg ihre erste Fotovoltaik-Anlage in Betrieb. Die Alphütte wird im Sommer rund 6 bis 8 Wochen alpwirtschaftlich genutzt. In den Wintermonaten dient sie dem Schweizerischen Alpenclub als Skihütte. Die Solaranlage belegt auf dem Dach der Alphütte eine Fläche von 14 m<sup>2</sup>. Die maximale Leistung des Solargenerators beträgt 1,4 kW. Ausfälle von Solarpanels, Sturmschäden und Blitz einschlägen beeinträchtigten den Betrieb. Diese Umstände veranlassten die CKW, die Solaranlage Chlus gründlich zu sanieren und auf den neusten Stand der Solartechnik zu bringen. Der Solar-



generator, der Regler, der Wechselrichter und die Batterien wurden ersetzt. Dank der aktiven Mithilfe der Mitglieder der SAC-Sektion Entlebuch konnte die Anlage im Herbst dieses Jahres saniert

werden. Die CKW hoffen, dass in den nächsten Jahren die Solaranlage zuverlässig und sicher elektrische Energie für die Alphütte Chlus liefern wird.

Foto: Hans Eggermann

## Blick in den Kochtopf

### Einmal etwas für Verliebte

... und solche, die es geblieben sind!

klu. Der Himmel zeigt sich wolkenlos an diesem Samstagmorgen. Die Luft ist erfüllt vom Duft der Frühlingsblumen. Über Nacht zeigen sich die ersten Blätter aus prallvollen Knospen. Ein wunderbarer Morgen, auch der letzte Langschläfer versucht aus den Federn zu kommen. Wie für viele verliebte Leute, gibt es nichts Schöneres, als gemeinsam Hand in Hand die Schönheiten der Natur

zu bewundern, sich ab und zu etwas Nettes ins Ohr zu flüstern und verliebt in die Augen zu schauen. Dabei spazieren sie auch einmal über den Markt, um sich an dem jungen Frühlingsgemüse zu orientieren, denn Verliebtsein geht bekanntlich auch durch den Magen.

«Was kochen wir heute gemeinsam?», so fragt die verliebte Julia ihren Romeo. Die junge Frau ist

begeistert. Mit seiner Mithilfe wird das ein Festessen für beide und ein wunderschöner gemeinsamer Abend kündigt sich an. Also ein Menü für Verliebte.

Bei einem so grossen und gluschtenigen Angebot an Gemüsen und Früchten ist es schwierig, sich zu entscheiden. Und so füllt sich der Korb von Julia mit Rüebli – das Kraut ist so frisch und grün, zu schade um wegzuschneiden –, zartem Spinat und grünen Spargeln und viel Salat. Zum Dessert werden Orangen eingekauft. Auch frische Kräuter dürfen nicht fehlen,

ein wenig Schnittlauch, Peterli und Kresse sowie Dill werden dem Festessen die spezielle Note geben.

Der junge Mann überrascht mit seinen Einkäufen. Ein paar zarte Lammkoteletts, nebst neuen Kartoffeln, werden das Festmenü ergänzen. Die Flasche Sekt zum Aperitif darf auf keinen Fall fehlen, denn Kochen braucht Zeit. Zu guter Letzt überreicht Romeo seiner geliebten Julia gekonnt einen wunderbaren Frühlingsstrauß, den ihm die Marktfrau geschenkt hat.

Nun zu unserem Frühlings-Menü

## Grüne Spargeln Lammkoteletts gebratene neue Kartoffeln Frühlingsgemüse Orangencreme

Grüne Spargeln mit Sauce (als Vorspeise)

500 g Grünspargeln

Sud

2 Liter Wasser

1 Teelöffel Salz

1 Prise Zucker

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Margarine oder Butter

Rüsten: Die gewaschenen Spargeln im unteren Drittel schälen, evtl. holzigen Teil wegschneiden.

Kochen: Alle Zutaten für den Sud in einer weiten Pfanne aufkochen, Spargeln darin in 10 bis 15 Minuten weich kochen.

Tip: Spargelwasser als Basis für Saucen oder sogar für eine Suppe weiterverwenden.

### Grüne Sauce

1 Joghurt nature (180 g)

2 Esslöffel Weissweinessig

1/2 Teelöffel Knoblauchsatz

1 Esslöffel Senf

2 Esslöffel Öl

50 g Kresse

1 Büschel Petersilie  
etwas frischer Dill

1 Ei, gekocht

Salz oder Streuwürze

Joghurt, Essig, Senf, Salz und Öl zu einer sämigen Sauce rühren. Kresse, Petersilie und Dill fein hacken, ebenso die Eier. Alles unter die Sauce mischen, würzen.

Spargeln auf vorgewärme Teller anrichten, mit der Sauce servieren.

### Marinierte Lammkoteletts

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Senf

Saft einer halben Zitrone

1 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Olivenöl

4 Lammkoteletts

Die Zwiebel durch eine feine Raffel reiben, die Knoblauchzehen durchpressen. Mit den übrigen Marinadezutaten vermischen und die Koteletts darin ca. vier Stunden marinieren. Die Marinade abtropfen lassen und ohne weitere Fettzugabe beidseitig braten.

### Frühlingsgemüse

#### Spinat

500 g junger Spinat

20 g Butter

wenig Salz oder Streuwürze

etwas Rahm

Spinat in Pfanne kurz weichdämpfen und mit Rahm verfeinern.

#### Rüebli

300 g Rüebli

Zwiebel, fein gehackt

reichlich Petersilie

Salz oder Streuwürze

Rüebli in Stengelchen schneiden. Öl in Pfanne erwärmen, Zwiebel und Petersilie leicht andämpfen und Rüebli begeben. Zuerst etwas zugedeckt weiterdämpfen, bis sich Geschmacksstoffe entwickeln und

die Farbe des Gemüses kräftiger geworden ist.

Ablöschen mit Flüssigkeit, würzen mit Salz oder Streuwürze, je nach Geschmack. Zuletzt verfeinern mit Butter.

### Gebratene neue Kartoffeln

Neue Kartoffeln

Pflanzenöl

Salz

Die Kartoffeln gut waschen und bürsten. Im heißen Pflanzenöl braten und zugedeckt weich werden lassen. Bratzeit ca. 30 Minuten.

### Ein süßes Dessert:

#### Blutorangencreme

1 Blutorange, nur abgeriebene Schale

3 dl Blutorangensaft

1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale

75 g Zucker

2 Esslöffel Maizena

1 saurer Halbrahm (180 g)

2 dl Rahm oder Halbrahm

Creme: Alle Zutaten bis und mit Maizena mischen und unter ständigem Rühren mit dem Schwibben aufkochen. Sofort in eine Schüssel gießen, auskühlen.

Fertig zubereiten: Vom sauren Halbrahm 1 Esslöffel für die Garnitur zurückbehalten, den Rest unter die ausgekühlte Creme mischen. Rahm steif schlagen, sorgfältig darunterziehen. Creme in Gläser oder Schalen füllen.

Garnieren: Je 3 Tropfen sauren Halbrahm auf die Creme geben und mit einem Holzspießchen zu einer Garnitur verziehen.

«Haben Sie auch schon gekocht?» erkundigt sich der Ausbildungsoffizier.  
 «Ja, vier Jahre lang.»  
 «Auch in grossen Kesseln?»  
 «Ja, das auch.»  
 «Und was haben Sie gekocht?»  
 «Asphalt.»