

Blick in den Kochtopf

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **67 (1994)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Die Emmentaler Küche

II. Teil nach einer Figur aus Gotthelfs Buch «Uli der Pächter»

Ratatouille-Crème-Süppchen

1 ½ Essl. Olivenöl
1 feingehackte Zwiebel
1 durchgepresste Knoblauchzehe

Im Olivenöl Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.

300 g Zucchini
3 verschiedenfarbige Peperoni (kleine)
½ davon Peperonistreifen
4 dl Gemüsebouillon
1 Fleischtomate (entkernt)
Pfefferblätter aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer
1 Essl. feingehack. Schnittlauch
1 ½ dl Halbrahm
Streu-Paprika (scharf)
1 dl Schlagrahm

Zucchini und Peperoni entkernt, in Würfel geschnitten, kurz mitdünsten und mit Bouillon ablöschen (½ der Peperonis in Streifen geschnitten zur Garnitur verwenden). Tomatenwürfel beifügen und die Suppe auf kleinem Feuer 25 Minuten köcheln lassen. Würzen, dann im Mixer pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Rahm verfeinern, Schnittlauch beigegeben. Kurz aufwärmen.

Die Suppe in vorgewärmten Tassen anrichten und mit den vorher erhitzten Peperonistreifen garnieren, 1 Essl. geschlagener Rahm als Häubchen aufsetzen und mit etwas Paprika einen farblichen Tupfer geben, um Augen, Gaumen und Magen zu schmeicheln!

art. Am schonendsten ist das Kochen in der Schale («Gschwellti»).

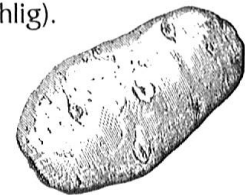
Unsere Kartoffeln enthalten im Durchschnitt pro 100 g:

2,0 g Eiweiss
0,1 g Fette
17,0 g Kohlenhydrate
1,0 g Mineralstoffe und Vitamine
2,3 g Nahrungsfasern
77,9 g Wasser

Der Energiegehalt beträgt:
78 kcal./330 kJ.

Stärkegehalt bestimmt Kocheigenschaften

Der Stärkegehalt bestimmt die Kocheigenschaften der verschiedenen Kartoffelsorten. Von den festkochenden Salatkartoffeln bis zu den mehligkochenden Stockkartoffeln steht uns ein grosser Sortenreichtum zur Verfügung. Man unterscheidet dementsprechend zwischen den Kochtypen A (fest), B (schwach mehlig) und C (mehlig).



Vielfältige Charaktere bei den Kartoffeln:

Matilda, Charlotte, Désirée oder Nicola?

Rustikal, währschaft, elegant oder jugendlich – so vielfältig sind Ihre Charakteren. Keine Rösti, kein Kartoffelstock, keine Pommes Frites oder Chips ohne sie... Die Rede ist selbstverständlich von vier der über zwölf beliebten Kartoffelsorten, die in der Schweiz angebaut werden.

(ZfO) Kaum ein anderes Nahrungsmittel lässt so vielfältige Zubereitungsarten zu! Hauptgrund dafür ist der diskrete Eigengeschmack der Kartoffel, welcher Kombinationen mit (fast) allen erdenklichen Zutaten erlaubt. Als «Aschenputtel unter den Gemüsen» wurde die Kartoffel oft bezeichnet. Tatsächlich, ungeschält und roh wirkt das Nachtschattengewächs unauffällig: Es ist erdfarben, fast ohne Geruch und Geschmack. Erst nach dem Kochen entpuppt es sich als wahrhaft königliche Erdfrucht.

Kartoffeln machen schlank!

Noch vor dreihundert Jahren lehnten die Leute das Essen von Kartoffeln strikte ab: Was aus der dunklen Erde kam, musste ein Teufelszeug sein... Hartnäckig hält sich bis heute die Meinung, Kartoffeln machten «dick und dumm». Das Gegenteil ist der Fall: Sie sind energiearm, vitamin- und mineralstoffreich und leicht verdaulich. Entscheidend für den wirklichen Nährstoffgehalt (d.h. auch die Joule- oder Kalorienwerte!) ist letztlich aber immer die Zubereitungs-

Freiburger Kartoffeln und Käse-Kümmelrösti

«Ich koche heute Kartoffeln», sagt kaum jemand: Wir bereiten Freiburger Kartoffeln oder Käse-Kümmelrösti, Gschwellti, Bircherkartoffeln oder Kartoffelwaffeln zu. Tausende von Möglichkeiten existieren, und es kommen immer wieder neue hinzu. Die Art der Kartoffelspeise charakterisiert meist auch die damit verbundene Mahlzeit: Sei dies nun ein einfaches, vielleicht fleischloses Hauptgericht oder eine exquisite Beilage zum Festmahl.