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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 67 (1994)

Heft: 6

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

Die Emmentaler Küche

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

Ratatouille-Crème-Süppchen

1½ Essl. Olivenöl
1 feingehackte Zwiebel
1 durchgepresste Knoblauchzehe

Im Olivenöl Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.

300 g Zucchini
3 verschiedenfarbige Peperoni (kleine)
⅓ davon Peperonistreifen
4 dl Gemüsebouillon
1 Fleischtomate (entkernt)
Pfefferblätter aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer
1 Essl. feingehack. Schnittlauch
1½ dl Halbrahm
Streu-Paprika (scharf)
1 dl Schlagrahm

Zucchini und Peperoni entkernt, in Würfel geschnitten, kurz mitdünsten und mit Bouillon ablöschen (⅓ 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 beigeben. 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!

Vielfältige Charaktere bei den Karfoffeln:

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.

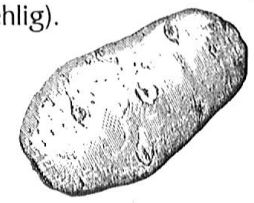
Kartoffeln machen schlank!
Noch vor dreihundert Jahren lehnten die Leute das Essen von Kartoffeln strikte ab: Was aus der dunklen Erde kam, musste ein Teufelszeug sein... Hartnäckig hält sich bis heute die Meinung, Kartoffeln machten «dick und dumm». Das Gegenteil ist der Fall: Sie sind energiearm, vitamin-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



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. ■