

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 62 (1991)
Heft: 8

Rubrik: Us em Gmëes-Chratte

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

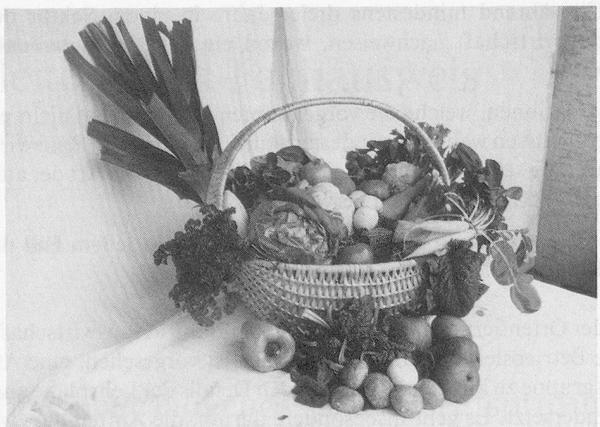
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.01.2026

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

Us em

Gmües-Chratte



Gemüse im August – September: Tomaten, Auberginen, Bohnen

Tomate

(Fleischtomate, Cherry-Tomate, Peretti-Tomate)

Saisongemüse Nr. 1

Die Tomate, mit ihren verschiedenen romantisch klingenden Namen wie: Liebesapfel, Goldapfel, Paradiesapfel oder Paradeiser, wie die Österreicher ihn nennen, ist heute weltweit eine der bedeutendsten Gemüsearten. Den stärksten Anbau verzeichnen Amerika (Ketchup) und Europa. Die einjährige, krautartige Pflanze ist sehr wärmeliebend und frostempfindlich. Dies ist auch einer der Gründe, weshalb sie heute meist unter Glas angebaut wird. Herr Rauchenstein, von der Kantonalen Zentralstelle für Gemüsebau, schreibt uns dazu: «Der weitaus grösste Teil der heute gegessenen Tomaten stammt aus überdecktem Anbau. Freilandtomaten können kaum mehr verkauft werden, da diese unregelmässig geformt und mit Flecken versehen sind!»



Lycopersicon esculentum Mill./Nachtschattengewächs

Der zweite Teil stimmt eher nachdenklich. Sind wir tatsächlich schon soweit, dass Gemüse nur noch verkauft werden kann, wenn es einer gewissen Norm entspricht? Sind wir nicht mehr in der Lage, grosse und kleine Tomaten zu verwerten? Müssen Tomaten sich wie Eier gleichen? Bestimmt bringt es Vorteile für die Verpackungsindustrie, wenn alle gleich gross, gleich schwer sind und mit möglichst harter Schale versehen, damit man sie unbeküm-

bert verladen kann. Wenn wir wirklich nur noch diese praktischen, wie Spielbälle aussehenden Riesentomaten kaufen, verarbeiten und essen wollen, warum bitten wir die Hersteller nicht gleich, uns möglichst bald eine würfelförmige Sorte zu entwickeln, die noch besser verpackt, geschnitten und im Vorratsraum noch zweckmässiger gestapelt werden könnte?

Vielleicht kann die Rubrik Saisongemüse den Konsumenten das naturbelassene Gemüse wieder etwas schmackhafter machen. Fest steht, dass wir alle gemeinsam mit dem Essen der Gemüse zur «rechten Zeit» den Produzenten beweisen könnten, dass wir grösseren Wert auf Freilandgemüse als auf hochveredelte Wunderzeugnisse legen.

Die sagenhafte Tomate!

Geschichtliches

1498 brachte Christioph Kolumbus einige Tomatenpflanzen von seiner zweiten Amerikareise zurück nach Europa. Die ursprüngliche Heimat der wildwachsenden Pflanze mit den kleinen Früchten ist Peru, am Fusse der Anden, und Ecuador. Später wurde sie auch von den Ureinwohnern Mexikos, den Azteken, angebaut, die ihre Frucht «tumate» oder «tomate» nannten, wovon sich auch der heutige Name ableitet. In Europa wurde die Tomate bis etwa 1820 nur als Zierpflanze gezogen. Man hielt ihre Früchte, wegen ihres leicht bitteren Geschmacks, für die eines giftigen Nachtschattengewächses und verdächtigte sie sogar der Entfernung von Liebeswahnsinn. (1)

Als Gemüsepflanze war sie im 19. Jahrhundert zuerst in Italien bekannt, von wo aus ihr der Durchbruch gelang. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde sie auch im nördlichen Europa zu einem Volksnahrungsmittel mit stetig wachsender wirtschaftlicher Bedeutung.

Liebling der Grossküche

Die Tomate, so könnte man es etwas überspitzt sagen, gehört heute zum Deutschschweizer wie Bratwurst und Rösti. Ihre zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten und die schöne rote Farbe, die schnelle Zubereitung (praktisch kein Rüstaufwand) und ihre gute Haltbarkeit werden auch im Gastgewerbe und in Grossküchen sehr geschätzt. Dies sind wohl die Gründe, dass die Tomaten den höchsten Jahresumsatz unter den Gemüsen aufweisen. Einen Verbrauch von zirka 8,6 kg pro Kopf und Jahr verzeichneten sie zum Beispiel im Jahr 1986. Übertragen werden diese Zahlen von



Italien und Spanien, wo pro Kopf und Jahr 28 kg bzw. 25 kg konsumiert werden. Weltweit liegt die Tomatenproduktion zwischen 30 und 40 Millionen Tonnen.

Cherry-Tomaten

Die Cherry-Tomate gilt bei uns immer noch als Spezialität und spielt damit eine untergeordnete Rolle, obschon die kleinfruchti ge Tomate der Urform aus den Anden wohl am nächsten kommen dürfte. Cherry-Tomaten, auch als Kirschen- oder Cocktailltomaten bezeichnet, werden hauptsächlich in südlichen Ländern und seit 1985 auch in Holland angebaut. Diese gleichmässig runden Tomaten haben einen deutlich höheren Zuckergehalt als die herkömmlichen Tomaten, sind von gutem Geschmack und ausgezeichnet haltbar. Sie eignen sich vorzüglich zum Rohessen, zum Garnieren von Platten, für Cocktails oder auch zum Einlegen. Gerne werden sie von Restaurants und anderen Grossverbrauchern eingekauft. (8)

Perretti-Tomaten

Gegen Anfang des 19. Jahrhunderts bauten Sizilianer Tomaten feldmässig an und lieferten sie nach Neapel und Rom, wo die Früchte zu Brei zerkocht und zu Teigwaren gereicht wurden. Es handelte sich meist um schmale längliche, birnenförmige, fest- und dickfleischige leuchtend rote, kernenarme Perretti-Tomaten von Pflanzen mit einem kompakten, dichten Wuchs (Buschtomaten).

Nachdem die Perretti-Tomaten bis etwa 1980 bei uns nur in Liebhaberkreisen oder in Freizeitgärten zu finden waren, sind sie heute als Spezialität mehr und mehr gefragt. Sie besitzen einen aro-

matischen, süßen Geschmack und eignen sich gut für Salate, südländische Gerichte wie Pizza, zum Grillieren und natürlich zur Herstellung von Tomatensaft und Tomatenmark. (7)

Heilende Wirkung

Tomaten sind hochwertige Vitaminträger. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind: Apfelsäure, Zitronensäure, Zucker (Frucht- und Traubenzucker), Aminosäuren, Saponine, Aromastoffe. Die Mineralstoffe: Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Zink, Phosphor. Die Vitamine Nicotinamid, Pantothenäure, Vitamin E, Vitamin C und Carotinoide, die der Tomate die rote Farbe verleihen. (5)

Tomaten gelten vor allem als appetitanregend, harntreibend und sollen die Tätigkeit des Magens, der Bauchspeicheldrüse und der Leber anregen. Auch sollen sie bei Kreislauf- und Durchblutungsstörungen helfen.

Tomatenschalen sind zwar schwer verdaulich, doch können sie nach dem Eintauchen in heißes Wasser leicht abgezogen werden. Äußerlich angewandter Tomatensaft soll eine kühlende Wirkung haben. Wenn er auf Wunden geträufelt wird, soll er Entzündung und Eitern verhindern helfen. (4)

Tomatengenuss im Überfluss

(Kurzgeschichte aus Natürlich 8/90)

Das bekannteste der Carotinoide, das Beta-Carotin wird bekanntlich in der Darmschleimhaut in Vitamin A umgewandelt.

Dass der Körper jedoch nur eine gewisse Menge davon umwandeln kann, konnte eine junge Engländerin sozusagen am eigenen Leibe erfahren:

Als sich die Haut jener 24jährigen Frau immer mehr rötlich verfärbte, suchte sie eine Klinik auf. Die Ärzte vermuteten eine Stoffwechselkrankheit. Dies war jedoch ein gewaltiger Irrtum, denn sämtliche Tests ergaben keinen Hinweis auf eine Erkrankung. Das Rätsel wurde schnell gelöst, als bekannt wurde, was die Frau täglich zu sich nahm. Sie ass fast ausschliesslich Tomaten-suppe. Auf etwas anderes hatte sie keinen Appetit. Berechnungen ergaben, dass die Frau etwa zehnmal mehr Beta-Carotin aufnahm, als ein Durchschnittssesser. Wie das «British Medical Journal» berichtet, hat ein Klinik-Psychologe der jungen Frau den unheimlichen Appetit auf Tomatensuppe inzwischen ausgeredet.

Erklärend sei dazu noch vermerkt, dass überschüssige Mengen an Carotin entweder ausgeschieden oder in der Haut abgelagert werden. Die eben beschriebene «Karotinelsucht» ist harmlos; man beobachtet sie auch bei Kleinkindern, die allzuviel Rüebli verzehren. (5)

Aubergine (Eierfrucht, Melanzani)

Die Aubergine fristet bei uns, wie es sich wohl für ein Nachtschattengewächs gehört, ein «Schattendasein». Obschon in unserem Sprachgebrauch der Farbton «aubergine» immer wieder als Modefarbe auftaucht und heute schon fest verankert ist, gehören Aubergine-Gemüse noch lange nicht zur Schweizer Alltagsküche.

Solanum melongena L. / Nachtschattengewächs



Die Eierfrucht

Die Urform der Aubergine war elfenbeinweiss und eiähnlich. Da-her röhrt auch ihre englische Bezeichnung «egg-plant» und der bei uns eher selten verwendete Name «Eierfrucht». Ihre elegante heutige Form, die Grösse und die Farbschattierungen von mal-venfarbig bis violett-schwarz sind Zuchterfolge des vorigen Jahrhunderts.

Herkunft und Beschreibung

(9) Urheimat der Eierfrucht ist Westindien. Die Araber haben sie in den Vorderen Orient gebracht, von wo aus sie dann auch im Mittelmeerraum verbreitet wurde. Aus den südlichen Nachbarländern Frankreich und Italien, wo die dunkle Schönheit längst zum festen Bestandteil der Esskultur gehört, gelangte sie erst vor etwa 35 Jahren in die Schweiz.

Neue Heimat

Seit etwa zwei Jahrzehnten wird die «Melanzane» auch auf Tessinerboden kultiviert. In den Hauptanbaugebieten des Mendrisioto und der Magadinoebene wird im Februar ausgesät, ab Mitte Mai pflanzen die Gemüsebauern die Setzlinge in lockeren, fruchtbaren Boden.

Worauf man achten sollte

Auberginen erkennt man an der lackglänzenden, dunkelvioletten Schale, an dem wohlgeschmeckenden, fast weissen Fleisch sowie an der länglichen, keulenförmigen Form. In der Grösse variieren sie von 10 bis 20 cm Länge, und sie sind von unterschiedlicher Dicke zwischen 5 und 15 cm.

Auberginen-Regeln

- Beim Einkaufen auf feste, fleischige Konsistenz, glatte Haut und gleichmässig strahlenden Glanz der Früchte achten.
- Will man die Schale nicht mitessen, überbrüht man sie mit kochendem Wasser – wie bei den Tomaten – und zieht sie vorsichtig mit einem scharfen Messer ab.
- Man sollte sie sofort nach dem Schneiden verwenden, denn sie dunkeln rasch nach und sehen dann weniger appetitlich aus.
- Da sie sehr viel Fett aufsaugen, sollte man sie nach dem Braten auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Sie besitzen keinen Eigengeschmack. Erst wenn sie grilliert oder gedämpft werden, entfaltet sich ihr spezifisches, leicht nussartiges Aroma.

Zubereitung

Den meisten fällt auf die Frage nach einem bekannten Aubergengericht das berühmte und immer wohlgeschmeckende Ratatouille ein. Auberginen lassen sich jedoch zur Abwechslung auch paniieren, braten, gratinieren, dünsten oder fritieren. Zu ihrem neutralen Geschmack eignen sich folgende Gewürze besonders gut: Zitronensaft, Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer, Petersilie, Oregano, Thymian, Estragon oder Basilikum.

Gefüllte Auberginen mit Peperonisauce

Zutaten: 4 kleine Auberginen, Salz, 3 Esslöffel Olivenöl, 3 Esslöffel gehacktes Lammfleisch, 1 Tasse körnig gekochten Reis, 1 Ei, je 2 Esslöffel Sultaninen und Pinienkerne, 1 Bund glattblättriger Peterli, gehackt, einige gehackte Pfefferminzblätter, Salz, Pfeffer, Paprika, 2 durchgepresste Knoblauchzehen, 2 rote Peperoni, 2 Tomaten, geschält, entkernt, einige Löffel Bouillon, 1½ dl Rahm, Salz, Pfeffer.



Zubereitung: Die Auberginen längs halbieren, mit Salz bestreuen und $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen lassen. Mit Küchenkrepp trockentupfen und im erhitzten Olivenöl während einiger Minuten braten. Etwa aushöhlen, das Fruchtfleisch hacken und mit dem Lammfleisch, dem Reis, dem Ei, den Sultaninen und Pinienkernen vermischen. Mit Peterli, Pfefferminz, Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch würzen und in die Auberginen füllen. Die ganzen Peperoni unter zeitweisem Wenden unter dem eingeschalteten Grill rösten, bis die Haut dunkle Blasen bildet. Hernach erkalten lassen. Die Auberginen in eine feuerfeste Form in den heißen Ofen geben und während 25 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Peperoni schälen und entkernen. Mit den Tomaten und wenig Bouillon im Mixer pürieren. Mit dem Rahm zur richtigen Dicke kochen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Auberginen servieren. (9)

Nährwert

Wie die Tomaten sind auch die Auberginen äußerst energiearm. 100 g bringen es lediglich auf 24 kcal/100 Kjoule. In der gleichen Menge sind 1 g Eiweiß, 4 g Kohlenhydrate, 10 mg Kalzium, 1 mg Eisen sowie Vitamine B und C enthalten. Da diese vorwiegend in und unter der Schale liegen, sollte sie nach Möglichkeit nicht weggeschnitten werden. Den Auberginen wird ferner heilende Wirkung gegen Rheumatismus, Ischias, Nierenleiden, Gallensteine nachgesagt. Sie sollen auch die Verdauung fördern und harntreibend sein. (9)

Bohnen

Bohne ist nicht einfach Bohne!

Ganz im Gegenteil, es gibt: Buschbohnen, Stangenbohnen, Feuerbohnen, Schwertbohnen, Perlbohnen, Haricots verts, Speckbohnen, Prinzess- oder Salatbohnen, Butterbohnen, Bobbybohnen, Borlotti-Bohnen, Kidney-Bohnen, Schmalzbohnen, Coco- oder Schwertbohnen, Bohnen mit grünen, gelben oder violett gesprenkelten Hülsen, um nur einige Sorten zu erwähnen. Der grösste Abnehmer für Bohnen ist die Konservenindustrie (siehe Grafik), wo sie zu Dosen- oder zu Gefrierbohnen verarbeitet werden. Diese Bohnen werden auch Maschinenbohnen genannt, weil sie mit Maschinen geerntet werden können, ganz im Gegensatz zu den ausschliesslich handgepflückten, frischen Bohnen, die auch einen dementsprechend teureren Verkaufspreis aufweisen.

Bohnen mögen's warm

Die Bohne ist ein wärmebedürftiges Gemüse, was zur Folge hat, dass im Hochsommer, der auch gleichzeitig des Schweizers lieb-

ste Ferienzeit ist, die meisten Bohnen heranwachsen, doch leider, ausser in Form von Salat kaum gegessen werden. Wer isst schon gerne Speck und Bohnen im Hochsommer? Bohnen gehören demnach zu jenen Saisongemüsen, die bei uns sozusagen in die «falsche Saison» fallen.

Darum der grosse Anteil an Maschinenbohnen. Erschwerend kommt hinzu, dass die Bohne wohl das einzige Gemüse ist, das *nicht roh* gegessen werden darf.

Buschbohne (Gartenbohne, Höckerli)

Phaseolus vulgaris L. var. nanus (L.) Aschers / Hülsenfrüchtler

Herkunft und Eigenschaften

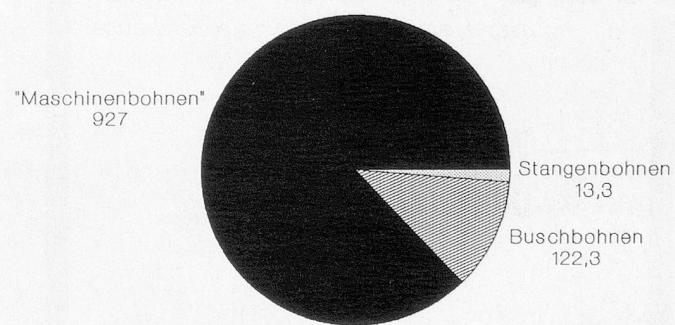
Die Gartenbohne stammt aus Südamerika, wo sich die Wildart «*Phaseolus aborigineus*» noch heute in den Anden finden lässt. Sämtliche Wildformen der Bohnen sind windend und sind in subtropischen Wäldern zu finden. Angebaut wurde die Gartenbohne schon von den Indianern der vorkolumbianischen Zeit. In der Agrokultur in Europa entstand die Buschbohne als spontane Mutation. Die niedrige, strauchig wachsende Pflanze wurde erst Ende des 16. Jahrhunderts bekannt. Die Buschbohne ist eine einjährige, selbstbestäubende Pflanze, die von Hand geerntet wird. Als Saisongemüse kommt sie bei uns von Juni bis Oktober auf den Markt. Heute sind zahlreiche fadenlose Sorten zu kaufen, die sich in der Hülsenlänge, im Hülsenquerschnitt, der Hülsenfarbe (grün, gelb, blau) und der Samenfarbe unterscheiden. (2)

Stangenbohne *Phaseolus vulgaris L. var vulgaris / Hülsenfrüchtler*

Herkunft und Beschreibung

Die Stangenbohne stammt aus dem tropischen Süd- und Mittelamerika und gewann seit dem 16. Jahrhundert eine stets grössere Bedeutung in Europa. Die Stangenbohnenarten werden je nach ihrer Hülsenform und ihrem Verwendungszweck in verschiedene Gruppen eingeteilt: Speckbohnen haben lange, rundovale Hülsen mit breitem Korn. Sorten mit kurzen, feinen Hülsen werden

Der Bohnenanbau in der Schweiz Zahlen für das Jahr 1990 (Anbau in Hektaren)



Maschinenbohnen = maschinell gepflückte
Buschbohnen für die Konservenindustrie

als Prinzess- oder Salatbohnen bezeichnet. Die schmackhaftesten Stangenbohnensorten tragen rot oder violett gesprengelte Hülsen und gehören zu den Schmalz-, Coco- oder Schwertbohnen mit langen, flachen und sehr breiten Hülsen.

Weil der Stangenbohnenanbau sehr arbeitsintensiv ist, bleibt er auf gärtnerische Familienbetriebe, Haus- und Familiengärten beschränkt und ist flächenmäßig unbedeutend. (2)

Nährwert

Bohnen sind bezüglich ihres Nährwertes hoch einzuschätzen. Sie enthalten Eiweiss, Kohlenhydrate, die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Spurenelemente, Provitamin A sowie die Vitamine der B-Gruppe, C und E. Gedörrte Bohnen haben einen besonders hohen Nähr- und Kalorienwert und sind leichter verdaulich. Wie schon erwähnt, dürfen Bohnen niemals roh gegessen werden, da sie das gesundheitsschädliche Glykosid (Eiweißstoff) Phasin enthalten, das Erbrechen, Durchfall, schwere Magen- und Darmbeschwerden, sogar mit tödlichem Ausgang hervorrufen kann. Durch Kochen oder Milchsäuregärung wird Glykosid zerstört, nicht aber durch Dörren. Übrigens: Grüne und gesprengelte Bohnen eignen sich besser zum Dörren als gelbe Wachsbohnen; sie ergeben ein schöneres Produkt. (1)

Heidi Ruchti-Grau

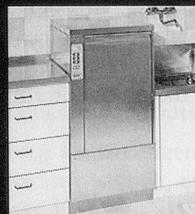
Quellenangaben:

Zitate, Angaben und nützliche Hilfen wurden den folgenden Publikationen entnommen. Sie sind gleichzeitig auch dem interessierten Leser zur Vertiefung der Materie zu empfehlen.

- 1 Warenkunde, Band 2, Gemüse, Günther Liebster, ISBN 3-927008-01-X Morion Verlagsproduktion GmbH, Düsseldorf, 1990.
- 2 100 Gemüse, F. Keller, J. Lüthi, K. Röthlisberger, ISBN 3-906 679 01 2 Verlag Landwirtschaftliche Lehrmittelzentrale, Zollikofen, 1986.
- 3 Die Jahreszeiten-Küche, Gemüse, Erklärung von Bern, Aktion gesunder essen, Unionsverlag, Zollikerstr. 138, 8034 Zürich, 1987.
- 4 Heilkraft aus dem Garten, Günther Liebster, ISBN 3-405-13144-8 BLV Verlagsgesellschaft mbh München, 1985.
- 5 Natürlich, Heft Nr. 8/1990, Heinz Scholz, «Paradiesäpfel» für Magen- kranke und Übergewichtige.
- 6 Schriftenreihe der SVE, Heft Nr. 50a, «Nährwertverluste – Ursachen und Möglichkeiten ihrer Verhütung. Dr. B. Hohmann-Beck, SV-Servi- ce, Zürich.»
- 7 Früchte und Gemüse Nr. 26, 19.7.85, Nr. 20, 23.7.87.
- 8 Der Gemüsebau, 1/1991. «Cherry-Tomaten als Nischenkultur», von F. Keller, FAW, und M. Reichle, SGU.
- 9 Aubergine, Auszug aus: agrosuisse Presseinformation, Red. Katia Fink.



Steckbeckenspülautomat SBS 160



Überall wo Sauberkeit und Hygiene gefragt sind.

Bewährte Technik –
Schweizer Qualität
– Einfache Bedienung
– kompakte Bauweise
– Steuerung mit
Mikroprozessoren

Gerne senden wir Ihnen
ausführliche Prospekte.

BELIMED®
HYGIENE TECHNIK

BELIMED AG
CH-5608 STETTEN
TELEFON 056/95 10 95
TELEFAX 056/96 23 02

REDI AG Treuhandbüro
für Heime, Kliniken und Kurhäuser

— Wir helfen Ihnen
beim Budgetieren.

REDI AG 8500 Frauenfeld
Telefon 054 21 09 21