

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 62 (1991)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Us em Gmües-Chratte : Gemüsezubereitung

### **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:** 27.01.2026

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

# Us em Gemües-Chratte



## Gemüsezubereitung

Unsere Ernährungsberaterin, *Esther Schneider* aus Villnachern, machte uns darauf aufmerksam, wie wichtig nach dem Einkufen von Saison-Gemüse auch dessen Zubereitung sei. Bei richtiger Handhabung können Nährstoffverluste vermieden werden. Welche Punkte dabei zu beachten sind, entnehmen Sie den folgenden Ausführungen der Schriftenreihe der SVE, Heft 50a: «Nährwertverluste, Ursachen und Möglichkeiten ihrer Verhütung».

Auszug aus:

### Wie können Nährstoffverluste in der Grossküche vermieden werden?

Autorin: Dr. B. Hohmann-Beck, SV-Service, Schweizer Verband Volksdienst, Zürich

Es ist unbestritten, dass Nährwertverluste bei der Vor- und Zubereitung von Lebensmitteln unumgänglich sind. Dass Nährstoffverluste in der Grossküche grösser sein können als bei der hausgemässigen Verarbeitung, ist erklärbar durch die Menge der zu verarbeitenden Lebensmittel und die Dauer der Speisenausgabe, die sich meistens über einen längeren Zeitraum erstreckt.

Ich möchte zunächst darauf eingehen, welche Nährstoffe durch äussere Einflüsse geschädigt werden können und dann am Beispiel einiger Produktionsstufen aufzeigen, wie Nährstoffverluste verhindert werden können.

### 1. Ursachen für Nährstoffverluste

Um Nährstoffverluste bei der Verarbeitung von Lebensmitteln zu vermeiden, muss der Koch oder der Verantwortliche in der Küche zunächst wissen, welche Nährstoffe am empfindlichsten sind und was sie für Eigenschaften haben.

Die küchentechnische Bearbeitung der energiespendenden Nährstoffe Protein, Fett und Kohlenhydrate hat in der Regel keine negativen Auswirkungen auf diese Nährstoffe, sie dient vielmehr vorrangig dazu, einen Grossteil der Rohwaren genussauglich zu machen und die Verdauung der Nährstoffe überhaupt erst zu ermöglichen.

Wesentlich anfälliger für Bearbeitungsvorgänge sind die Vitamine, Mineralstoffe, Geschmacks- und Geruchsstoffe der einzelnen Lebensmittel. Letztere werden zwar in der Regel nicht als Nährstoffe bezeichnet, sie sind aber wesentlich für die sensorische Beurteilung durch den Koch und durch den Verbraucher. Die

wichtigsten Einflussfaktoren sind Wasser, Licht, Sauerstoff und Hitze.

*Wasser* löst wichtige Nährstoffe aus den Lebensmitteln, insbesondere Protein, Mineralstoffe und die wasserlöslichen Vitamine. *Hitzeempfindlich* ist besonders Vitamin C, aber auch die Vitamine B1, B2, B6, Pantothensäure, Folsäure und Vitamin K. Durch den Einfluss von *Luftsauerstoff* können die fettlöslichen Vitamine A, D, E und die wasserlöslichen Vitamine B1, B12 und C zerstört werden und labil gegenüber *Lichteinwirkung* sind alle fettlöslichen Vitamine, wie auch B2, B6, B12 und C.

Die Schädigung erfolgt dabei sowohl durch Oxydation bei Anwesenheit von Luftsauerstoff als auch die Aktivierung von enzymatischen Abbaureaktionen und durch photochemische Abbauprozesse bei der Einwirkung von Licht.

Bei den Geruchs- und Geschmacksstoffen handelt es sich in besonderem Masse um ätherische Öle, die leicht flüchtig sind und gegen Luftsauerstoff empfindlich sein können.

### 2. Nährstoffverluste bei der küchentechnischen Verarbeitung und Möglichkeiten zu ihrer Verhinderung

#### 2.1 Lagerung

Die Lagerung von frischen Früchten und Gemüsen ermöglicht es, über längere Zeit verderbliche pflanzliche Produkte zu konsumieren.

Wir wissen, dass die Lagerung möglichst unter kontrollierter Atmosphäre (CA), das heisst unter Abwesenheit von Sauerstoff und bei niedrigen Temperaturen zwischen 0 °C und +5 °C erfolgen sollte, um eine weitestgehende Vitaminerhaltung zu gewährleisten. Viele Verpflegungsbetriebe sind mangels entsprechender Räumlichkeiten und aus betriebswirtschaftlichen Gründen heute nicht mehr in der Lage, grosse Quantitäten zu lagern und überlassen diese Aufgabe dem Grosshändler. Andererseits haben wir aber immer noch Betriebe, wie zum Beispiel solche mit angegliederter Landwirtschaft, wo die Lagerung von Obst, Gemüse und Kartoffeln notwendig wird.

Die vorteilhafteste Lagertemperatur von Kartoffeln liegt zwischen +3 bis +6 °C bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 90 Prozent (1). Die Lagerung von Früchten und Gemüsen sollte bei Temperaturen zwischen -2 und +4 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 85 bis 90 Prozent (2) durchgeführt werden. Für

das kurzfristige Aufbewahren in der Grossküche ist eine Frischluftkühlung in der Regel ausreichend, im grosstechnischen Mass wird die Lagerung unter Verwendung von Schutzgas erfolgen, zum Beispiel CO<sub>2</sub> oder N<sub>2</sub>.

Eine Abwandlung der CA-Lagerung, die auch für Grossbetriebe kurzfristig anwendbar ist, ist die Umhüllung von Obstkisten mit Polyäthylen-Folie oder gewachsenen Papieren, wobei sich das Atmungs-CO<sub>2</sub> der Früchte selbst kurzfristig haltbarkeitsverlängernd auswirkt.

## 2.2 Vorbereitung

Während die Lagerbedingungen aufgrund der bereits genannten Arbeitsteilung vom Verpflegungsbetrieb selbst wenig beeinflusst werden können, sind die Vorbereitungsarbeiten des Waschens, Rüstens und Zerkleinerns von grossem Interesse.

Beim Waschen sind insbesondere die drei Parameter

- Waschzeit,
- Strömungsbedingungen (stehendes oder fliessendes Wasser),
- Zerkleinerungsgrad

von Bedeutung.

Mit zunehmender Waschdauer, forcierter Strömung und grossem Zerkleinerungsgrad steigen die Verluste (3) durch das Ausschwemmen von Nährstoffen. Bei der Zerkleinerung kommt es ausserdem zu einer Zerstörung der Zelloberfläche, damit zum Austreten von Zellsaft und von zelleigenen Enzymen. Durch den zusätzlichen Zutritt von Luftsauerstoff wird der oxidative Abbau von Vitaminen gefördert und dem Verflüchtigen von ätherischen Ölen, das heisst von Aromastoffen, Vorschub geleistet.

Aufgrund seiner Labilität gegenüber Licht, Sauerstoff, Wärme und Wasser ist die Veränderung des Vitamin-C-Gehaltes ein häufig gebrauchter Indikator für die Behandlung der Rohwaren.

Die Verluste an Vitamin C bei geschälten Kartoffeln während des Wässerns zeigt Tabelle 1.

Es wird deutlich, dass beim Wässern von zerkleinerten Lebensmitteln mit doppelt so hohen Verlusten zu rechnen ist, als bei der Aufbewahrung in unzerkleinertem Zustand.

Vitamin-C-Gehalt in geschälten Kartoffeln während des Wässerns (nach Zacharias 4)

| Zerteilungsgrad       | Verlust an Vitamin C nach |      |      |      |
|-----------------------|---------------------------|------|------|------|
|                       | 1 h                       | 5 h  | 12 h | 24 h |
| Kartoffeln ganz       | 4 %                       | 8 %  | 8 %  | 9 %  |
| Kartoffeln geviertelt | 6 %                       | 12 % | 14 % | 16 % |

Leider ist in Grossbetrieben noch immer zu beobachten, dass Kartoffeln und Gemüse am Vortag geschält, gewässert, ja sogar schon zerkleinert werden, da die personellen Verhältnisse es nicht zulassen, das Produkt erst kurz vor dem Garprozess entsprechend vorzubereiten.

Vorteilhafter wäre hier

- das Zerkleinern der Rohwaren erst unmittelbar vor der Zubereitung, um die Oberfläche möglichst klein und die reaktive Oberfläche während der Zwischenlagerung möglichst niedrig zu halten;
- Wässern von gerüsteter Rohware vermeiden, da sonst wasserlösliche Inhaltsstoffe (Protein, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe) ausgelaugt werden;

- das Eintauchen von Kartoffeln in eine Vitamin-C-Lösung, um das Braunwerden zu verhindern, damit erübrigt sich dann auch das Wässern;
- Rohkostsalate sofort nach dem Vorbereiten mit einer Säuremarinade mischen, da Vitamin C in saurem Milieu stabilisiert wird;
- Zwischenlagerung von gerüstetem Gemüse und Kartoffeln im Kühlraum, damit bei tiefen Temperaturen die Reaktionsfähigkeit der abbauenden Enzyme gebremst wird;
- gerüstetes Gemüse vor der Lagerung blanchieren, um die zell-eigenen Enzyme zu inaktivieren.

## Zusammenfassung

Nährstoffverluste in Lebensmitteln werden verursacht durch äussere Einflüsse von Licht, Sauerstoff, Hitze und Wasser. Die Qualität der Rohwaren kann durch die nachfolgende Verarbeitung in der Küche nicht mehr verbessert werden. Die Gefahr der Qualitätsbeeinflussung besteht besonders beim

- Zerkleinern durch die Vergrösserung der reaktiven Oberfläche, den Kontakt mit Licht und Sauerstoff und die Aktivierung chemischer Abbauprozesse;
- Reinigen durch das Ausschwemmen wasserlöslicher Inhaltsstoffe;
- während des Garprozesses und beim Warmhalten der Speisen, da viele Inhaltsstoffe thermolabil sind.

Die genannten Einflussfaktoren zu erkennen und unter Einsatz der vorhandenen technischen Hilfsmittel nach Möglichkeit auszuschalten, ist Aufgabe des verantwortlichen Kaderpersonals in den Grossküchen der Gemeinschaftsverpflegung und der Gastronomie.

## Gemüse im September–Oktober

Noch immer sind die Marktstände bunt und reichlich mit Salaten und Sommergemüsen beladen. Doch langsam verlagert sich das Angebot auf Herbst- und Lagergemüse. Im September beginnt die Speisekürbiszeit. Kürbisse lassen sich in mannigfaltiger Weise verwenden und werden heutzutage wiederentdeckt. Am häufigsten ist die Verarbeitung zu süßsaurem Essiggemüse, aber auch Kürbiseintopf, Kürbisgemüse, Kürbisauflauf, Kürbissuppe, Kürbis-Chutney u.v.a.m. erfreuen sich steigender Beliebtheit. Eine noch wenig bekannte, aber immer häufiger im Gemüsesortiment des Septembers anzutreffende Kürbissorte werden wir heute vorstellen, nämlich die Bischofsmütze, genannt Pâtisson.

Pâtisson und Lauch, das andere Herbst-, ja man könnte ihn sogar als Ganzjahres-Gemüse bezeichnen, sind ausgesprochene Kochgemüse. Wer sich der Rohkost verschrieben hat und wer es lieber scharf oder knackig hat, der findet vielleicht beim Rettich oder Stängensellerie etwas zur Bereicherung seines Speisezettels.

## Lauch

Porree, Küchenlauch, Winterlauch, Breitlauch, Beisslauch, Welschzwiebel  
*Alium porrum L. / Liliengewächs*

## Herkunft und Beschreibung

Die genaue Herkunft des Lauchs oder Porrees, wie ihn die Deutschen nennen, und auch echte Wildformen dieses Gemüses sind nicht bekannt. Man vermutet, so jedenfalls sieht es Günther Liebster, seine Heimat in den Mittelmeerländern und in Vorderasien.



Der Lauch besitzt anstelle einer Zwiebel stark verlängerte, wenig fleischige Umblätter, die bis zu 40 cm lang werden und einen kräftigen Schaft bilden. Da die Pflanze zahlreiche Wurzeln entwickelt, ist sie auch für den Boden sehr wertvoll, weil sie ihn im besten Zustand hinterlässt. Der frische Lauch ist das ganze Jahr über erhältlich. Seine Saison beginnt im Juni mit den dünn-schaftigen zu Bündeln gebundenen Lauchstengeln. Mit steigender Sonne, also im Sommer, werden die einzelnen Schäfte dicker und es entsteht der normale Sommer- und später Herbstlauch. Die frühen Sommersorten haben im allgemeinen einen langen Schaft, eine hell-graugrüne Blattfarbe und eine weiche, lose Struktur. Sommerlauch ist etwas zarter und feiner im Geschmack. Die späten Herbst- und Wintersorten haben meist einen kurzen, dicken Schaft, oft nur schwach ausgebildete Zwiebeln und dunkel- bis blaugrüne Blätter. Überwintert wird der frostharte Winterlauch am besten draussen auf dem Feld. Gewisse Sorten können ausgewachsen oder halb gewachsen überwintert werden. Je nach Witterung wird den ganzen Winter durch geerntet. Der halb gewachsene Lauch wächst dann im Frühjahr wieder weiter und muss bis Ende Mai geerntet sein, bevor er zu blühen beginnt.

#### Lauch gebleicht (*Bleichlauch, gelber Lauch*)

Eine typische Schweizer Spezialität für die Wintermonate ist der gebleichte (gelbe) Lauch. Er zeichnet sich durch seinen wohl-schmeckenden, feinen Geschmack aus. In der Welschen Schweiz und auch im Bernbiet gilt er als ausgesprochene Spezialität. Oder gibt es vielleicht noch jemanden, der noch nie etwas vom Waadt-länder Eintopf (Lauch mit Saucisson) gehört hat oder dem Berner Lauchgratin mit Schinken?

Wie der grüne Lauch seine Farbe verliert, entnehmen wir dem Buch «100 Gemüse».

Ausgewachsener, grüner, langschaffiger Sommer-/Herbstlauch wird allein durch Lichtabschluss vorerst auf dem Feld und später unter Dach zum Bleichen gebracht. Dies geschieht auf zwei Arten:

- Direkt auf dem Feld wird ab anfangs September bis November, solange es die Witterung erlaubt, etappenweise ein Beet mit schwarzer Plastikfolie überspannt. Die Dauer der Folienauf-lage ist stark temperaturabhängig. Bei warmem, sonnigem Herbstwetter sind es zwei, bei nasskaltem etwa vier Wochen.
- Grüner Lauch wird im Spätherbst geerntet und bis zum Bleich-prozess zwischengelagert, beispielsweise reiht man auch auf dem Hausplatz Lauchpflanze an Lauchpflanze. Das Ganze wird rundherum mit Strohballen eingefasst und mit Stroh oder Folie abgedeckt. Um den Markt mit frischem, gelbem Lauch kontinuierlich zu beliefern, wird gestaffelt gebleicht. Dies geschieht in einem dunklen, nicht geheizten, aber tempe-

rierten Raum oder Keller. Meistens werden die Pflanzen in ein Sand-Torf-Gemisch eingeschlagen. Damit sie weniger rasch austrocknen, staut man den Betonboden mit Wasser bis Wur-zelhöhe an. Die Dauer des Bleichens richtet sich nach der Aussentemperatur und dauert bei 8 bis 10 Grad Celsius zwei Wochen. (2)

#### Heilwirkung

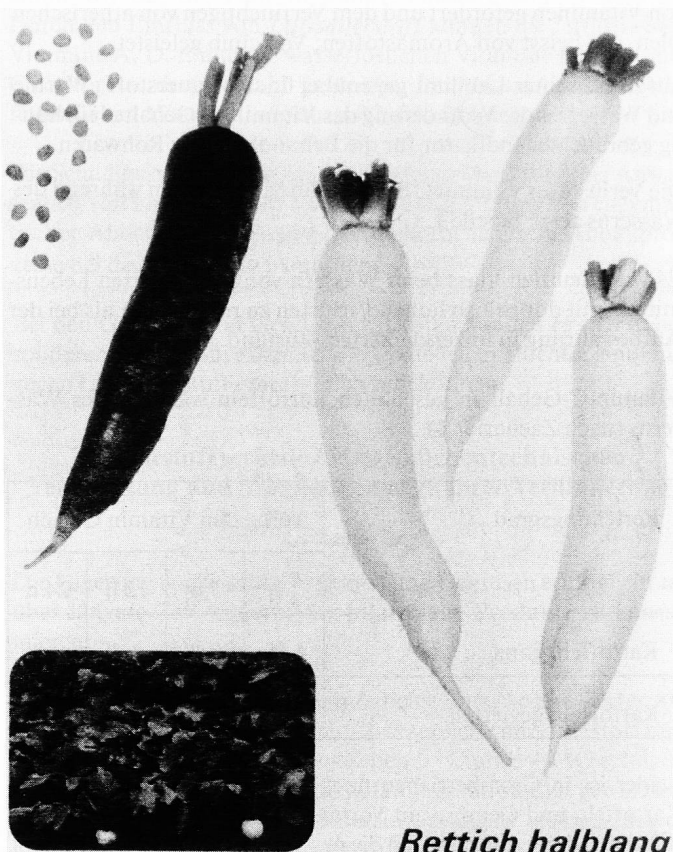
Der ernährungsphysiologische Wert des Lauchs liegt in seinem hohen Gehalt an Mineralstoffen – Kalium, Calcium, Phosphor, Natrium, Eisen-Provitamin A und den Vitaminen E, B1, B2 und C. Daneben enthält er Schleim, ätherische Öle (Allylsenöl) und Aromastoffe, die den typischen Lauchgeschmack bedingen.

Seine schwefelhaltigen Inhaltsstoffe wirken heilend, infektions-hemmend und wachstumsfördernd. Die Pflanze gilt als Nieren-stimulans, dient der Entschlackung des Körpers und wirkt der Bildung von Nierensteinen entgegen. Auch Verdauung und Gal-lentätigkeit werden günstig beeinflusst. Bei Bronchialerkrankun-gen wirkt Lauch schleimlösend und somit erleichternd (1).

## Rettich

(*Rettig, Radi*)

*Raphanus sativus L. / Kreuzblütler*



**Rettich halblang**

«Wenn die Gallenblase zwickt und schmerzt, die Leber rebelliert, ein Husten uns plagt, fette Haare und eine unreine Haut uns ver-driessen, wenn wir unter Appetitmangel oder Harnverhaltung leiden, dann hilft kaum eine andere Pflanze besser als der Ret-tich» schreibt Heinz Scholz zur Einführung in seinen Artikel über den Rettich. (5)

Dieser grosse Bruder des Radieschens scheint es «in sich» zu haben. Beinahe unscheinbar und von der Form her einer Riesen-karotte nicht unähnlich wurden ihm von alters her heilende, ja

sogar intelligenzfördernde Kräfte zugesprochen. Während bei uns der Rettich meist roh, als Beilage zur «kalten Platte» serviert wird, gilt er in Süddeutschland und Bayern als ausgesprochenes «Biergartengemüse», wo er, kunstvoll zur Spirale geschnitten und gesalzen, zur sogenannten Brotzeit gehört, wie die Brezen, die Weisswurst und das Bier.

### Sagenhaftes und Geschichtliches

Der Rettich gilt als sehr alte Kulturpflanze und soll schon beim Bau der Cheopspyramide im alten Ägypten um 2700 v. Chr. neben Zwiebeln und Knoblauch dabei gewesen sein. Stärkten sich doch die Fronarbeiter vor dem Quadersteinestapeln an der würzigen Mischung dieser drei Gemüse und erhielten sich dadurch gesund und leistungsfähig. Abbildungen des Rettichs in den Grabkammern der Pharaonengräber und in Tempeln aus jener Zeit gelten als Zeugnis dafür, dass man den Rettich schon damals nicht nur kannte, sondern auch hoch schätzte. Später wurde er auch von den Chinesen und Griechen kultiviert. Mit den Römern gelangte er schliesslich auch in die Länder nördlich der Alpen. Die ersten Berichte vom Rettich als Gemüse- und Heilpflanze in Deutschland stammen aus dem 13. Jahrhundert, das heisst lange Zeit vor der Erwähnung der Radieschen. (1)

### Beschreibung

Der Rettich ist eine zweijährige Pflanze, die im ersten Jahr eine Rosette gelappter, fiederteiliger Blätter und eine kräftige Rübe, im zweiten Jahr den Blütenstand mit kleinen, weissen, gelben, roten oder violetten Blüten entwickelt. Die verschiedenen Rettichsorten werden nach ihrer Länge und Erntezeit unterschieden.

#### Rettich halblang (*europäischer Rettich*)

Halblanger weisser Rettich (Zürcher Markt, Marktgärtner) und roter Rettich (Ostergruss) werden je nach Farbe in den verschiedenen Landesgegenden unterschiedlich bewertet. So verlangen zum Beispiel die Märkte in Zürich oder München weisse, die in Basel oder Baden-Württemberg rote Rettiche. (2)

#### Rettich lang (*asiatischer Rettich*)

Asiatische und europäische Rettiche unterscheiden sich stark in der Art des Blattes und auch im Geschmack. Asiatische Daikon-Rettiche werden meistens sehr gross und weisen schlanke, dicke, runde und rübigere Formen auf. In der Schweiz und einigen nord-europäischen Ländern haben sich vor allem lange, schlanke Hybridsorten aus Japan eingebürgert. Die langen japanischen Hybrid-Rettiche sind sehr mild im Aroma und angenehm im Geschmack. In Japan gehört dieser lange Rettich zu den bedeutendsten Gemüsepflanzen. Seine Bedeutung wird mit jener der Kartoffeln in der französischen Küche verglichen. Er wird dort vor allem als gekochtes Gemüse oder als Beilage, roh oder gekocht, auf vielfältige Art zubereitet. (2)

### Winterrettich

Unter Herbst- und Winterrettich sind folgende Sorten zu nennen: langer dunkelvioletter «Gournay», «Runder Schwarzer», langer «Blauer Herbst und Winter», der lange, schwarze «Poids d'horloge» oder weisser, ovalrunder «Münchener Bier». Allgemein ist der Winterrettich wenig bekannt und lässt sich seiner dunklen Farbe wegen nur schlecht verkaufen. Sobald weisser Rettich auf den Markt gelangt, wird er dem dunklen vorgezogen. (2)

#### Meerrettich (*Kren*)

Der Vollständigkeit halber sei hier auch noch der für seine besondere Würze bekannte Meerrettich genannt. Er ist in Südosteuropa

pa und in Westasien heimisch. Heute findet man ihn auch bei uns in wilder Form.

Mit dem Ozean (Meer) hat diese Pflanze nichts zu tun, wohl aber mit dem verwandten Rettich. Nach einer Version deutet der Name ganz einfach auf «mehr» oder «grösserer Rettich» hin. Vielleicht auch mehr weil sein Geschmack so stark in die Nase steigt und zu Tränen rührt. Eine andere Version entdeckt darin das Wort «Mähre» Pferd, was wiederum auf das englische Wort für Meerrettich hindeutet, horseradish.

Meerrettich wird roh gerieben und ist ein beliebtes und pikantes Gewürz zu Salaten (Rindfleischsalat, Krautsalat), Rohkost, warmen und kalten Saucen, Würstchen, Fleisch- (Rindfleisch-) und Fischgerichten (Lachs, Forelle geräuchert). Das Tränen der Augen beim Zubereiten lässt sich vermeiden, wenn die Wurzel tiefgefroren geraspelt wird. (1)

### Nährwert

Dank der Fülle seiner wertvollen Inhaltsstoffe – Kohlenhydrate, Eiweiss, Fett, Calcium, Phosphor, Natrium, Eisen, die Vitamine B1, B2, Niacin und C usw. – kommt dem Rettich eine hohe ernährungsphysiologische Bedeutung zu. Rettich, insbesondere der schwarze, gehört, wie eingangs erwähnt, zu den gesundheitlich wertvollsten Gemüsen mit dem höchsten Basenüberschuss. Er zeichnet sich durch niedrigen Kaloriengehalt aus. Der stechende Geruch und der scharfe Geschmack sind auf den Gehalt von ätherischen Ölen (Senföle) zurückzuführen. Je jünger der Rettich, um so milder ist sein Geschmack. (2)

### Rettich und Volksglauben

In einem sehr amüsant zu lesenden Buch «Deutsche Pflanzensagen» von Anton von Perger aus dem Jahre 1864 steht schwarz auf weiss, dass der Rettich den Schlaf verscheucht, der Saft gegen Insektenstiche und «den Bissen der Schlangen und anderen Gewürmes» hilft. ABC-Schützen bekamen früher ein mit Rettichscheiben belegtes Butterbrot mit auf den Weg. Damit war Ihnen, so der Volksglaube, das leichte Lernen und Aussprechen des Alphabets «vorwärts und rückwärts» gewiss. (5)

## Stangensellerie

(*Bleichsellerie, Staudensellerie*)

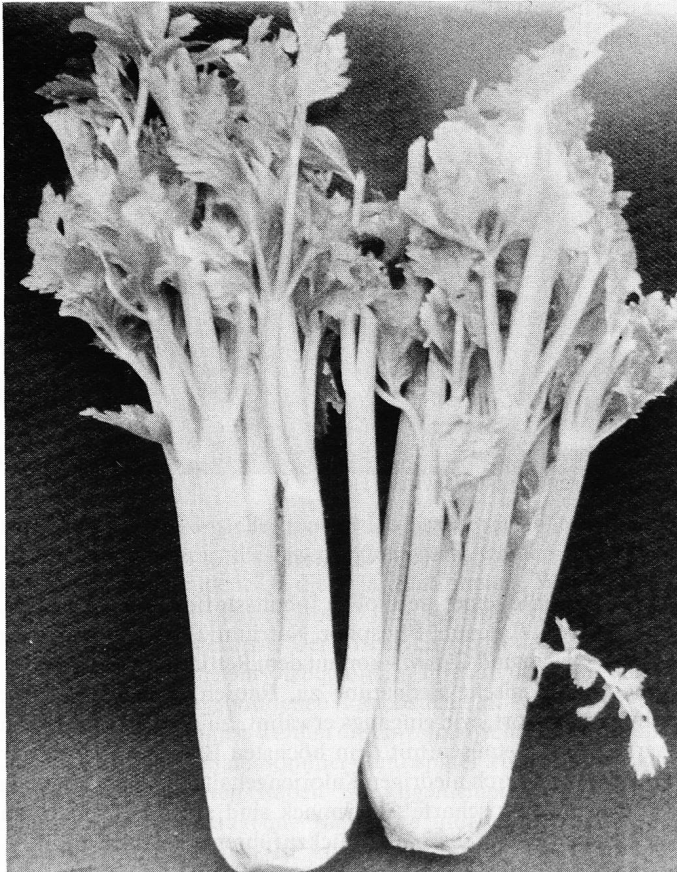
*Apium graveolens L. var dulce* (Miller) Pers./Doldenblütler

Stangensellerie ist heute vor allem in den englischsprachigen Ländern sehr beliebt, wogegen er bei uns sozusagen ein Schatten-dasein fristet. Wir Schweizer (und offensichtlich auch die Deutschen) halten uns lieber an die «Knolle aus der Scholle». Günther Liebster schreibt dazu: «Es gibt eigentlich keine Erklärung dafür, dass der Bleichsellerie auf seinem Vordringen von Südeuropa bis nach Skandinavien, Deutschland (und die Schweiz) gewissermassen übersprungen hat.»

Doch vielleicht wird der Stangensellerie, wie viele andere Produkte (Ketchup, Coca-Cola), die über den grossen Teich zu uns gelangten, bei uns bald reissenden Absatz finden, wie die «verpönten» Hamburger.

### Heimat

Die ursprüngliche Heimat des Stangensellerie wird, wie beim Knollensellerie, im Mittelmeerraum vermutet. Der wilde Sellerie ist fast weltweit verbreitet. Er liebt salzhaltige Böden und wächst deshalb am Meeresstrand und an Sümpfen. Die Wurzel ist hart, bitter und ungeniessbar. Die ersten geniessbaren Formen sollen



gegen Ende des 17. Jahrhunderts in Frankreich und Italien entstanden sein. Stangensellerie ist heute in den englischsprachigen Ländern, aber auch in Südwesteuropa und Japan sehr beliebt,

wogegen der Knollensellerie dort kaum anzutreffen ist. Angebaut wird er heute in ganz Europa und ist wie schon erwähnt bei uns ein «kleines Gemüse» (mit langen Stielen) geblieben.

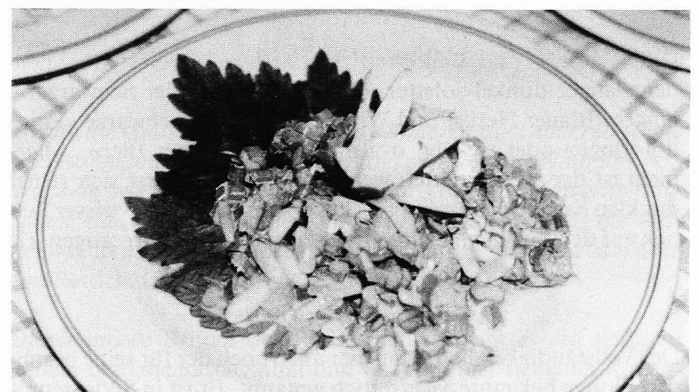
### Beschreibung

Wie Knollensellerie, ist auch Stangensellerie eine zweijährige Pflanze, die aber meist nur ganz kleine, schwach angedeutete Knollen bildet und hauptsächlich über dem Boden wächst. Die Pflanze wird 60 bis 70 cm hoch und entwickelt Blätter mit bis 4 cm breiten, gerippten, hohlen oder auch vollen dickfleischigen, zarten Blattstielen und Blattscheiden. Deren Farbe ist weiss, gelblich, mitunter rot oder violett gestreift. Sie besteht aus mehreren Blättern und kann 500 bis 1000 g schwer werden. Die grünen Stiele mussten früher durch Anhäufeln von Erde, durch Einhüllen in Papier oder durch Tonröhren, die über die Pflanze gestülpt wurden, gebleicht werden. Bei den heutigen, selbstbleichenden Sorten, fällt diese Arbeit weg. Neben den gelben, selbstbleichenden Sorten kommen auch grüne, grösstenteils faserfreie auf den Markt. Die Meinungen, welche Sorte die bessere sei, gehen wie bei so manchen Genüssen, die sich an das Geschmacksempfinden des Menschen richten, auseinander. Gelbe, helle Pflanzen haben flache, fasrige und hohle Blattstiele. Sie seien zarter, heisst es und werden vor allem in den angelsächsischen Ländern angebaut und verkauft. Grüne mit runden Blattstielen sollen dank weniger Fasern jedoch genauso zart und dazu noch knackig sein.

100 g Stangensellerie enthalten:

| Vitamin- und Wassergehalt | Carotin<br>mg | Vit. B1<br>mg | Vit. B2<br>mg      | Vit. C<br>mg    | Wasser<br>mg |
|---------------------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|--------------|
|                           | 0,017         | 0,048         | 0,076              | 7               | 92,9         |
| Mineralstoffgehalt        | Eisen<br>mg   | Calcium<br>mg | Phosphor<br>mg     | Magnesium<br>mg | Kalium<br>mg |
|                           | 0,5           | 80            | 48                 | 12              | 344          |
| Nährstoffgehalt           | Eiweiss<br>g  | Fett<br>g     | Kohlenhydrate<br>g | Energie<br>kj   | kcal         |
|                           | 1,2           | 0,2           | 3,6                | 73              | 17,4         |

Geschmacklich jedoch sind sie beide, ob grün oder gelblich-weiss, typisch sellerieartig, aber milder als Knollensellerie, was sie auch zu einem beliebten Gemüse der warmen Küche macht. Die Blätter enthalten mehr Vitamin C als der runde Bruder Knollensellerie. Insgesamt sind sie jedoch alle, auch der Schnittsellerie, der einer grossblättrigen Petersilie ähnlich sieht und vor allem zum Würzen gebraucht wird, ein äusserst gesundes Gemüse. Eines, das den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Säurebildung im Magen anregt und dank des hohen Kaliegehalts die Entwässerung fördert und allgemein belebend wirkt.



## Probleme beim Gehen?

### Der Garant 2000 hilft garantiert!

Mit der verstellbaren Lenksäule und dem höhenverstellbaren und drehbaren Sitz passt sich das attraktive Elektrofahrzeug auch Ihren Bedürfnissen an. Hinterradantrieb mit Differential für sichere «Bergfahrten» und Beleuchtungsanlage für den abendlichen Einkaufsbummel. Neu mit zwei Einkaufskörben.



Verlangen Sie eine Probefahrt bei

**Gloor Rehabilitation & Co**

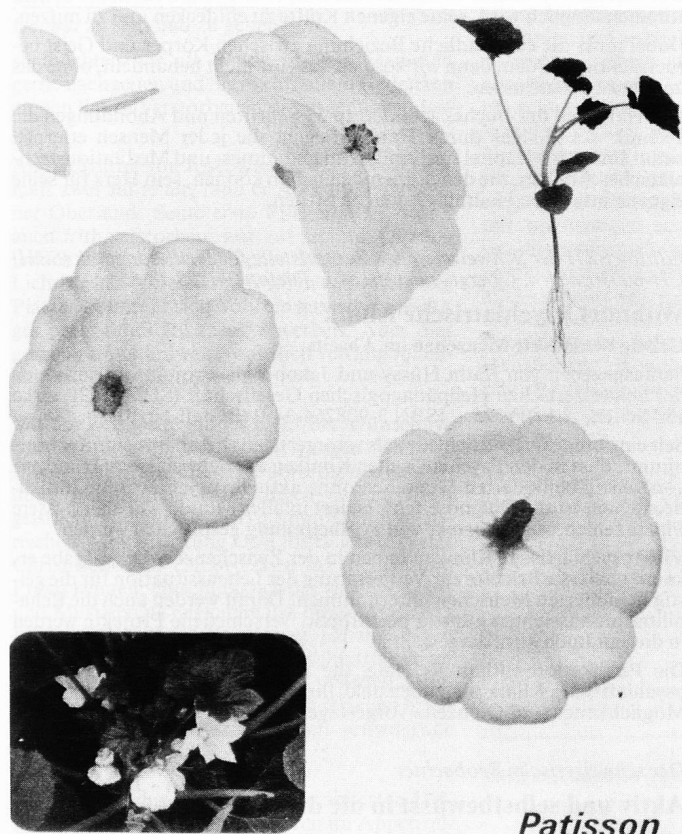
Vollmatt 23, 4437 Waldenburg BL  
Telefon 061 97 97 77

Zutaten für 4 Personen: 400 g Stangensellerie/Würfel fein, Salz, Pfeffer, Curry, Basilikum, Essig, Sonnenblumenöl, Zitronensaft, Sellerie-Krautblätter, Walnüsse gehackt.

Sellerie in Würfel oder Streifen schneiden, mit Currypulver, Nüssen und Gewürzen gut vermischen. Essig, Öl und Zitronensaft mit Basilikum verrühren. Sauce mit Sellerie mischen und ½ Std. ziehen lassen. Auf Teller Sellerieblatt legen und Sellerie-Rohkost anrichten.

## Pâtisson

(Scalopini, Bischofs- oder Kaisermütze, Melonenkübis, Melonenspuash, Courge, Abobora, Zapallo)  
*Cucurbita pepo var. patissonina* /Kürbisgewächs



Pâtisson

Wer dieses, bei uns immer noch wenig bekannte Gemüse, mit sehr wenig Eigengeschmack, zum ersten Mal sieht, der dürfte dahinter eher einen Zierkürbis vermuten als etwas Essbares. Mit seiner skurrilen, runden Form und dem herzförmig gewellten Rand erinnert der Pâtisson vielleicht am ehesten an ein Wurfgeschoss (Diskusscheibe) oder an ein Ufo für Miniastronauten. Pâtissons können auf vielfältige Art und Weise zubereitet werden. Sie können zum Beispiel wie Kürbisse ausgehöhlt und mit leckeren Apérohäppchen gefüllt werden. So, auf schwarzem oder farbigem Untergrund angerichtet, dürfte auch das Auge, das bekanntlich auch mitisst, nicht zu kurz kommen.

Aber auch warm zubereitet setzen sie der Kreativität des Küchenpersonals fast keine Grenzen, da sie sich wegen ihres neutralen Geschmacks gut mit anderen Gemüsen und zahlreichen Gewürzen kombinieren lassen.

### Heimat, Anbau und Beschreibung

Diese Kürbisart wurde von den Indianern bereits im vorkolumbianischen Amerika angebaut. Sie soll aus einer Kreuzung zwi-

schen Gurke und Kürbis entstanden sein und zählt in Amerika zu den verbreiteten Kürbisgemüsen. (1)

Die Pâtisson-Kürbispflanzen sind wärmebedürftiger und sonnenhungriger als Zucchini. Deshalb werden sie ab Ende April im Gewächshaus oder im kalten Kasten angezogen und erst ab Ende Mai auf den humusreichen Freilandböden verpflanzt. (2)

Pâtissons sind Früchte einer einjährigen, rankenden Kriechpflanze. Sie sind etwa handgross, rund, platt, von unterschiedlicher Form und ähneln, wie eingangs erwähnt, einer grossen Qualle, einem Diskus, einer fliegenden Untertasse, oder einem Pilzhut mit unregelmässig gewelltem Rand. Ihre Farbe ist meist weiss, doch gibt es auch Pflanzen mit hellgrünen, gelben oder elfenbeinfarbenen Früchten. Die Inhaltsstoffe dieses höchst kalorienarmen Gemüses entsprechen in etwa denen der Zucchini. Der Geschmack erinnert an Gurke oder Zucchini, ist aber nur wenig ausgeprägt. (1)

Rezepte der Gemüsezentrale Tägerwilten (GZT):

### Bischofsmütze / Pâtisson

#### Gratinierter Bischofsmütze mit Kräutern und Curry

Junge frische Bischofsmützen nicht schälen, bloss mit der Bürste unter dem Wasser kräftig reinigen.

Die Pâtisson hat selber keinen ausgeprägten Geschmack, deshalb soll nicht mit Gewürzen gespart werden.

Einen Kürbis von 500 bis 800 g in Würfel schneiden. Ganz kurz in Bouillon aufkochen lassen. Mit dem Schöpfsieb herausnehmen und abtropfen lassen. Wir geben die Würfel in eine Gratinform und geben einen Guss aus weisser Sauce, 2 zerquetschten Knoblauchzehen und 70 g geriebenem Käse darüber. Im heissen Backofen gratinieren, bis die Oberfläche sich hellbraun gefärbt hat.

Wahlweise kann der weissen Sauce anstelle von Knoblauch auch etwas Currypulver zugegeben werden. Feinschmecker werden auch die Variante mit den Kräutern schätzen: die im Bouillon schnell aufgekochten Würfel mit Zwiebeln in eine Pyrexform geben und mit feinen Kräutern (Herbes de Provence) bestreuen. Zehn Minuten im Backofen heiss überbacken.

### Weitere Möglichkeiten

Den gefüllten Pâtissons können noch Champignons zugegeben werden. Anstelle von Knoblauch oder Curry kann Tomatenpüree beigelegt werden. Sehr gut ist auch fein gehackter Peterli. Auch Hackfleisch eignet sich vorzüglich als Füllung.

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 Liebst, 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 gesünder essen, Unionsverlag, Zollikerstr. 138, 8034 Zürich, 1987.
- 4 Heilkraft aus dem Garten, Günther Liebst, ISBN 3-405-13144-8, BLV Verlagsgesellschaft mbH München, 1985.
- 5 Natürlich, Heft Nr. 6/7 1990, Heinz Scholz, «Rettich bringt die Galle zum Fliessen».