Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen

Band: 63 (1992)

Heft: 1

Rubrik: Bouquet garni - Die Seite der Küche

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: 22.07.2025

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

Bouquet garni – Die Seite der Küche

Tips und Tricks gegen Blähungen

Von Therese Balz

Winterzeit, Zeit für Deftiges und Traditionelles. Doch wer hat sich nach einem nahrhaften Winteressen nicht schon stundenlang mit einem Klumpen im Magen und Blähungen herumgeplagt? Richtig zubereitet und gewürzt, können viele dieser Nachwehen gelindert oder gar vermieden werden.

Weisskohl oder -kabis kann «entbläht» werden, indem man ihn kurz in heissem Salzwasser siedet, das Wasser wegschüttet und erst dann mit dem eigentlichen Zubereiten beginnt.

Rotkohl, Wirz und Federkohl sind von Natur aus bekömmlicher als ihr weisser Verwandter. Mit den geeigneten Gewürzen zubereitet, ist Weisskohl aber ein voller Genuss für Gaumen und Magen (siehe auch Rezept des Monats). Biologisch angebaute Kohlarten sind im allgemeinen leichter verdaulich als Produkte aus konventionellem Anbau, zudem bleibt der lästige Kohlgeruch beim Kochen weitgehend aus.

Lauch ist am bekömmlichsten, wenn man ihn mit Brot oder Kartoffeln zusammen geniesst. Das Einweichwasser von getrockneten Hülsenfrüchten (Linsen, Erbsen usw.) sollte weggeschüttet werden, es enthält einen grossen Teil der blähenden Stoffe. Fettes Fleisch oder Beilagen zusammen mit schwer verdaulichem Gemüse ergibt doppelte Schwerarbeit für den Verdauungstrakt. Eine Vielzahl von Kräutern und Gewürzen kann die Verträglichkeit von schwer verdaulichen Speisen erheblich steigern:

Gewürze/Kräuter	Verwendung	Wirkung
Anis	Rotkohl, Geflügel, Gebäck	blähungswidrig, krampflösend
Basilikum	Tomatengerichte, Gemüse, Kräutersaucen, Fleisch	blähungshemmend, verdauungsfördernd, magenstärkend
Beifuss	Gemüse, Salate, Fleisch, Saucen	verdauungsfördernd, ideal zu fetten Speisen
Bohnenkraut	Bohnen, Sauer-, Rotkraut, Weisskohl, fette Speisen	magenstärkend, wassertreibend, blähungswidrig
Curry	Fleisch, Fisch, Gemüse, Saucen, Suppen	Mischung aus verschiedenen Gewürzen, unter anderem Koriander, Kümmel, also aus Bestandteilen, die blähungswidrig wirken
Dill	Fisch, Salate, Kartoffeln, Lamm	verdauungsfördend, löst Blähungen, harntreibend
Fenchel	Backwaren, Gurken, Eintöpfe, Randen	blähungswidrig, krampflösend
Koriander	Hülsenfrüchte, Kabis- und Randensalat, Sauerkraut	blähungswidrig, krampflösend
Kümmel	Käsegerichte, Kohl, Randen, Kartoffeln, Wurstwaren	blähungswidrig, krampflösend
Liebstöckel	Gemüse, Suppen, Saucen, Salate	blähungswidrig, appetitanregend
Majoran	Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Ente, Gans	blähungswidrig, nervenstärkend
Meerrettich	Suppen, Saucen, Marinaden	verdauungsfördernd, ideal zu fetten Speisen
Minze	Saucen, Erbsen, Kartoffeln, Salat	blähungswidrig, magenwärmend
Thymian	Fleisch, Kartoffeln, Saucen, Gemüse, Suppen	zu fetten Speisen, blähungswidrig
Wacholder	Sauerkraut, dunkle Saucen	blähungswidrig
Wermuth	fettes Fleisch, Wild, Eintöpfe	blähungswidrig, wirkt schädigend bei häufigem Gebrauch

Menu des Monats

Rezepte für 4 Personen

Randensalat mit Orangen

2 dl Joghurt oder Sauermilch, ½ dl Orangensaft, 1 EL frisch geriebener Meerrettich, Salz und Pfeffer (alle Zutaten zu einer Sauce mischen); 400 g rohe Randen (schälen und grob raspeln und mit der Sauce vermischen); 2 Orangen (schälen, in Stücke schneiden, eventuell filetieren)); 1 EL gehackte Nüsse (mit Orangen und Nüssen garnieren).

Weisskabis indische Art

1 grosser Weisskabis (in einzelne Blätter teilen, die kleinsten innersten Blätter hacken); Salzwasser (ganze Blätter blanchieren, abtropfen lassen); 1 EL Bratbutter (in Bratpfanne erhitzen); 1 TL Koriander gemahlen, 1 EL frisch geriebener Ingwer, ¼ TL Kreuzkümmel oder Kümmel, 1–2 TL Curry (alles kurz andämpfen); 250 g Kartoffeln, in der Schale gekocht, geschält (in Würfeli schneiden, beigeben, leicht anbraten); 250 g Erbsen, tiefgekühlt, (gefroren beigeben); gehackte Kabisblätter, (beides kurz mitdämpfen); 4–5 EL Rahm dazugeben; Salz, Streuwürze (abschmecken).
Die ganzen Kabisblätter schichtweise mit der Masse in eine gefettete Auflaufform füllen.
1 dl Gemüsebouillon dazugiessen, Form mit Folie oder Deckel abdecken. 30 Minuten bei 180 Grad im Backofen dämpfen, dann Deckel entfernen und zehn Minuten weiterdämpfen. Vor dem Servieren nach Belieben etwas Curry darüberstreuen und mit Zitronenscheiben garnieren.

Rote Zitronensauce

1 EL Bratbutter in einer Pfanne erhitzen; 1 Zwiebel gehackt, 1 EL frisch geriebener Ingwerwurz beigeben, andämpfen; 1 Zitrone geschält (in Würfeli schneiden); 1 Dose tomates concassés (zirka 400 g), beides beigeben, 5 Minuten köcheln, Sauce würzen und zum Kabisgericht servieren.

Honig-Amaretto-Parfait

3 Eigelb, 2 EL Wasser, 60 g Honig im Wasserbad schaumig rühren, unter Rühren etwas auskühlen lassen.
1 Msp Zimt, 2 EL Amaretto-Likör zugeben, gut verrühren; 2 dl Schlagrahm steif schlagen, zur Masse geben, vermischen. In Gefäss füllen, abdecken und gefrieren lassen.
Servieren: Gefäss kurz in heisses Wasser stellen, Parfait stürzen, in Tranchen schneiden und mit Kompottbirnen servieren.

Quellenangaben:

Gesundheits-ABC, Georges Zeller, Hans Schneeberger, AT-Verlag Aarau, 1981.

Vollwertküche für Geniesser, Claus Leitzmann, Helmut Million, Falken-Verlag, D-6272 Niedernhausen, 1988.

Die Jahreszeiten-Küche «Gemüse», Erklärung von Bern, Aktion «Gesünder Essen», Unions-Verlag, Zürich, 1987.

Für Gäste das Beste, Betty-Bossi-Verlag, Zürich, 1983.

Aktion «Gesünder Essen», Bulletin 4/86, WWF Schweiz, heute Konsum und Umwelt.