

# Bouquet garni - Die Seite der Küche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA**

Band (Jahr): **63 (1992)**

Heft 1

PDF erstellt am: **20.06.2024**

## **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.

# 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 Kohlarnten 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. Fettiges 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	verdauungsfördernd, 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 Würfel schneiden, begeben, leicht anbraten); 250 g Erbsen, tiefgekühlt, (gefroren begeben); gehackte Kabisblätter, (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 Ingwerwurzel begeben, andämpfen; 1 Zitrone geschält (in Würfel schneiden); 1 Dose tomates concassés (zirka 400 g), beides begeben, 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.