Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen

Band: 63 (1992)

Heft: 10

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: 31.07.2025

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

«Bouquet garni – Die Seite der Küche

Vom richtigen Trinken über den Durst

Wasser ist der unentbehrlichste Nahrungsbestandteil. Ohne Wasser bleibt der menschliche Körper nur wenige Tage überlebensfähig. Trotzdem wird dem Trinken in unserer Ernährung nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Wir trinken, wenn wir Durst haben und worauf wir Lust haben. Hier beginnt denn auch bereits die Schwierigkeit. Das Durstgefühl des Menschen meldet sich erst, wenn bereits beträchtliche Flüssigkeitsverluste eingetreten sind und lässt meist auch nach, bevor eine ausreichende Menge getrunken worden ist. Deshalb kommen wir nicht umhin, uns bewusst zu machen, wie wichtig eine genügende Flüssigkeitszufuhr ist und wie hoch die täglich benötigte Menge eigentlich sein sollte.

Der Flüssigkeitsbesdarf ist höher als wir denken

Der tägliche Flüssigkeitsbedarf eines Erwachsenen beträgt bei normalen klimatischen Verhältnissen und ohne schweisstreibende Tätigkeit rund 2,8 Liter. Diese Menge muss dem Körper wieder zugeführt werden. Über die Nahrung, besonders wasserhaltige Speisen wie Obst oder Suppen, wird etwa ein Liter Flüssigkeit aufgenommen. Gleichzeitig entstehen im Körper beim Abbau der Nährstoffe noch knapp 0,3 l Flüssigkeit. Bleiben uns also noch 1,5 l, die wir durch Tranksame aufzunehmen haben. Dies ist ein absolutes Minimum, hinzuzählen müssen wir, was wir durch Schwitzen verlieren. So können denn körperliche Arbeit oder heisses Wetter den Bedarf wesentlich erhöhen. Der Flüssigkeitsverlust bei Anstrengung in heisser Umgebung kann bis zu 1,5 l in der Stunde ansteigen.

Die Aufgaben des Wassers im Körper

Wasser erfüllt zahlreiche Aufgaben im Körper:

- Als Baustein ist es in allen Zellen enthalten.
- Als Lösungsmittel ermöglicht es die in den Zellen ablaufenden Reaktionen der beteiligten chemischen Verbindungen.
- Es dient als Transportmittel für alle wasserlöslichen Stoffe ausserhalb der Zellen (zum Beispiel Blutkreislauf).
- Als Regulator des Wärmehaushalts ist es das wichtigste Mittel, um Wärme nach aussen abzuführen.

Viel trinken – auch im Alter

Besonders Frauen neigen dazu, zuwenig zu trinken. Bereits in jungen Jahren bleibt ihre Flüssigkeitszufuhr um rund 7 dl hinter den Männern zurück. Diese Tendenz verstärkt sich mit zunehmendem Alter. Aber auch bei Männern ist nicht zu übersehen, dass sich die tägliche Flüssigkeitszufuhr mit den Jahren verringert, weil das Durstgefühl im Alter generell nachlässt.

Wird täglich zuwenig Flüssigkeit zugeführt, trocknet der Körper langsam aus. Es kann zu Verdauungsstörungen und Schwindel kommen, die Thrombosegefahr nimmt zu. Dazu kommt, dass die Entgiftungsfunktion der Nieren im Alter abnimmt, eine ausreichende Flüssigkeitsmenge kann hier ausgleichend wirken. Nimmt hingegen aber die Trinkmenge ab, können sich giftige Stoffwechselprodukte im Körper anhäufen, was zu geistiger Verwirrtheit führen kann.

Die Durstlöscher unter der Lupe

Leitungswasser ist nach wie vor ein idealer Durstlöscher. Verschiedene Konsumtests in der Schweiz und Deutschland kommen zum Schluss, dass Mineralwasser aus der Flasche zwar wesentlich teurer, aber kaum gesünder ist als Hahnenwasser. Der Gehalt an Mineralien ist bei vielen Marken nur unwesentlich höher. Einige der Mineralien, zum Beispiel Natrium, sind gar unerwünscht, da wir bereits mit der Nahrung zuviel davon aufnehmen. Kräutertees eignen sich ebenfalls als empfehlenswerte Gewohnheitsgetränke. Kräutertees werden oft zu stark dosiert, hier gilt meist die Regel «weniger ist mehr». Fruchtsäfte können bei grossen Anstrengungen dringend benötigtes Kalium und Kohlenhydrat nachliefern. Da der fruchteigene Zuckergehalt sehr hoch ist und dies zu Verdauungsproblemen führen kann, sind sie mit Wasser verdünnt zu geniessen.

Kaffee und Schwarztee sind Getränke mit anregender Wirkung und sollten mit Mass genossen werden. Die Resorption des belebenden Koffein wird durch den Zusatz von Zucker und Milch verzögert.

Limonaden und Colagetränke sind nicht zum regelmässigen Genuss zu empfehlen, ob mit Zucker oder künstlich gesüsst. Chinin- und koffeinhaltige Limonaden sind für Kinder ungeeignet; bei nervösen und überreizten Kindern kann das Koffein die Erregbarkeit noch zusätzlich steigern.

Therese Balz

«Brandheisse Tips» zur Brandverhütung

«Brandheisse Tips»

Von *Erich Oettli*

Ordnung – der beste Brandschutz

Gute Ordnung erleichtert die Arbeit und hilft Unfälle verhüten. Sie trägt auch dazu bei, dass sich ein Brand nicht ausdehnt.

- Abfälle gehören in verschliessbare Blechbehälter.
- Ölige Putzfäden können sich selbst entzünden. Sie sind deshalb abends einzusammeln und in brandsicheren Behältern zu versorgen.
- Verkehrswege, Treppenhäuser und Notausgänge freihalten. Flüchtende und Feuerwehr müssen unbehindert passieren können.
- Garderoben und Garderobeschränke aufgeräumt und sauber halten.
- Versteckte Winkel in Estrichen und Kellern regelmässig entrümpeln.

Ihre Freuerwehr

Quellen:

Lebensmittelkunde, LV Lehr- und Fachbuch-Verlag Münster-Hiltrup 1978.

Ernährungslehre, Lehr- und Fachbuch-Verlag Münster Hiltrup 1980.

Altenheim 2/91, Curt R. Vincent Verlag, «Dürrezone – Trinken gerade im Alter wichtig».

Natürlich 7/8 92, AT Zeitschriftenverlag, 5001 Aarau, «Von der Lust auf köstliches Nass», Verena Krieger.

Quitten: Der entschwundene Duft der Kindheit *

Eigentlich schade, dass diese traditionsreiche Frucht mit ihrem unvergleichlichen Aroma aus dem Angebot zu verschwinden droht. Noch in den 50er Jahren begegnete man Quittenbäumen nämlich oft in den bäuerlichen Gärten: So zählte man 1951 in der Schweiz über 187 000 Quittenbäume. Dreissig Jahre später waren es nur noch knapp 28 000. Einer der Gründe für diesen Rückgang mag in der etwas aufwendigen Verarbeitung liegen: Die sehr harten Früchte müssen zuerst zerkleinert, weichgekocht und durch ein Sieb gestrichen werden, bevor aus ihnen duftende Quittenpasten oder Brotaufstriche zubereitet werden können.

Natürliche Gelier- und Bindekraft

Dass Quittensaft oder -mus ausgesprochen gut geliert, liegt am reichlich enthaltenen Pektin. Dazu Roland Jeanmaire, Leiter der Abteilung für Ernährung, Nestlé Schweiz: «Pektin nimmt unter den Nahrungsfasern eine Sonderstellung ein: Es ist wasserlöslich und unterstützt die natürliche Ausscheidung von Cholesterin.»

Die goldgelben Früchte werden deshalb vorzugsweise zu Gelées, Quittenpasten und Marmeladen eingekocht. Raffinierte Köchinnen und Köche bereiten aus Quittensaft einen aromatisch duftenden Guss zu, der besonders gut zu Apfelkuchen passt.

Es gibt drei Sorten: Die «Portugal», die apfel- und die birnenförmige Quitte. Bei uns werden die milden Birnenquitten bevorzugt, die aromatischer sind als die herben Apfelquitten. In unserem Klima bleiben die Früchte holzig und sauer und entfalten erst gekocht ihre kulinarische Qualitäten.

Die goldenen Äpfel der Antike

Im Altertum galt die Quitte als heilige Frucht der Venus. So erstaunt es nicht, dass der goldene Apfel des Paris, jenes griechischen Jünglings, der seine Wahl unter den drei Schönsten seiner Zeit treffen musste, kein Apfel, sondern eine Quitte war. Ihr botanischer Name «Cydonia» lässt sich denn auch auf die Antike zurückführen, und zwar auf die kretische Stadt Kydonia. Sie stand auch der oberdeutschen und schweizerdeutschen Bezeichnung «Kütte» Pate und klingt noch im hochdeutschen Wort «Quitte» nach.

Auch das Wort «Marmelade» geht auf die in der Antike so beliebten Quitten zurück. Die alten Griechen kochten nämlich Honig «meli» mit Quitten «melon» zu einem dicken Saft ein, den sie melimelon nannten. Daraus entstand auf der iberischen Halbinsel «mermelada» für Quittenmus. Im Laufe der Zeit wurde die Bezeichnung für diese spanische Spezialität zum Inbegriff aller Fruchtmuse.

* Information: Nestlé AG, Pressedienst «nutrition», Flühgasse 17, 8008 Zürich.

Quittenkonfitüre

Zutaten: 750 g Quitten, geschält, entkernt und gewürfelt, 1 dl Wasser, 150 g Honig oder Melasse, 1 Zitrone, Saft, 2 bis 3 Gläser mit Schraubdeckel.

Zubereitung: Quittenwürfel mit Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen und 30 Minuten zugedeckt weich kochen. Früchte zerdrücken und 10 Minuten weiterkochen. Am Schluss den Honig und den Zitronensaft dazugeben, 2 Minuten kochen und sofort in saubere, vorgewärmte Gläser füllen. Verschliessen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Quittenkuchen (für ein Kuchenblech von 26 cm Durchmesser)

Zutaten für den Teig: 250 g Mehl, 1 Prise Salz, 125 g Butter, in Stücke geschnitten, 40 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Ei, verklopft.

Zutaten für die Füllung: 1 kg Quitten, geschält, entkernt, 1¼ dl Weisswein, 1 Zitrone, Schale, 3 EL Honig, ½ Zimtstange, 2 Nelken.

Zutaten für den Belag: 3 Ei-Schnee, 100 g Zucker, 100 g Frühstücksflocken.

Zubereitung: Teig: Mehl, Salz und die zerstückelte Butter zu gleichmässig krümeliger Masse verreiben. Zucker, Vanillezucker und Ei beigeben und alles rasch zusammenfügen. Teig in Klarsichtfolie verpacken und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Anschliessend 1 cm dick auswallen, ein rundes Kuchenblech inkl. Rand damit auskleiden und den Boden mehrmals einstechen. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220 °C backen.

Füllung: Die Quitten in dünne Schnitze schneiden. Wein, Zitronenschale, Honig und Gewürze aufkochen, die Quittenschnitze zufügen und 20 Minuten sorgfältig kochen. Abtropfen und auskühlen lassen. Zimt und Nelken herausnehmen.

Belag: Den Ei-Schnee mit dem Zucker und zwei Dritteln der Flockenmischung vermengen.

Kuchen: Den noch warmen Teigboden mit den Quittenschnitzen belegen, die Meringuemasse darüberstreichen und mit den restlichen Flocken bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C 30 bis 40 Minuten backen.

Quittenschäumchen

Zutaten: 300 g Quitten, geschält, geviertelt, entkernt, ½ dl Wasser, 2 Ei-Schnee, 150 g Puderzucker, 1 Bogen Backtrennpapier, wenig Butter.

Zubereitung: Quitten in wenig Wasser zu einem dicken Mus kochen. Auskühlen lassen. Eischnee, Puderzucker und Quittenmark zu einer luftigen Masse mischen. Ein Kuchenblech mit Backtrennpapier belegen und mit Butter dünn bestreichen. Von der Masse kleine Häufchen formen und auf dem Blech verteilen. Im Backofen bei 120 °C 30 bis 40 Minuten trocknen lassen.

«Brandheisse Tips» zur Brandverhütung

«Brandheisse Tips» zur Brandverhütung

Von *Erich Oettli*

Vorsicht mit Elektrogeräten

- Verwenden Sie nur SEV-geprüfte Geräte. Lassen Sie Reparaturen nur vom Fachmann ausführen.
- Nie defekte Kabel und Stecker verwenden. Nie mehr als einen Doppelstecker pro Steckdose verwenden, die Überlastung von Leitungen kann zu Bränden führen.
- Keine Sicherungen «flicken» – höchste Brandgefahr!
- Unbeaufsichtigte Heizgeräte, Bügeleisen und Tauchsieder führen zu Bränden.
- Elektrogeräte in Bädern können in Verbindung mit Wasser zu tödlichen Stromstössen führen.
- Elektrische Kabel nicht unter Teppichen durchführen – erhöhte Brandgefahr.

Ihre Feuerwehr