

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 63 (1992)
Heft: 11

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: 28.01.2026

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

«Bouquet garni» – Die Seite der Küche

Wertvolle Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte bringen wichtige Eigenschaften für eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit: sie verfügen über einen grossen Eiweiss- und Ballaststoffgehalt, sind aber fett- und kalorienarm.

Von allen pflanzlichen Produkten haben Hülsenfrüchte den höchsten Eiweissgehalt. Weltweit zählen sie zu den wichtigsten Proteinquellen, und ihr Eiweiss ist dem tierischen sehr ähnlich. Es enthält viele essentiellen Aminosäuren, und oft fehlt nur eine einzige: Methionin. Kombiniert mit anderen eiweisshaltigen Lebensmitteln, wie zum Beispiel Nüssen, Getreide, Kartoffeln oder Milch, kann dieser Mangel wieder wettgemacht werden.

Nebst dem hohen Gehalt an Proteinen sind Hülsenfrüchte auch reich an Mineralien und Spurenelementen, unter anderem an Vitamin A, B1 und B2, Phosphor, Magnesium, Folsäure und Eisen. Dass Hülsenfrüchte sättigen, ohne dick zu machen, ist ein weiterer ernährungsphysiologischer Vorteil. Sie sind fett- und kalorienarm, bringen aber einen hohen, für die Verdauung besonders wichtigen Anteil an Ballaststoffen mit. Einzig die Sojabohne zeigt hier Abweichungen, sie enthält relativ viel Fett und wenig Stärke.

Riesige Sortenvielfalt

Unter dem Begriff «Hülsenfrüchte» werden getrocknete Samen von Bohnen, Erbsen, Linsen und Sojabohnen gehandelt. Frische grüne Bohnen und Erbsen mit der Fruchtschale werden «Fruchtgemüse» genannt. Die Hülsenfrüchte gehören allesamt der Gattung der Schmetterlingsblütler (Leguminosen) an. Ihre Vielfalt ist enorm:

Allein *Bohnen* zählt man weltweit rund 500 Sorten. Am bekanntesten sind bei uns die Garten- oder Stangenbohnen, von denen nicht nur die Samen, sondern auch die Schoten gegessen werden.

Die üblichsten Bohnensorten:

Weisse Bohnen	sind durch ihre relativ dünne Schale weicher als bunte Bohnen
Borlottibohnen	gesprenkelt, sind bissfest und eher neutral
Limabohnen	behalten ihre Form, sind gut für Salate geeignet
Rote Kidneybohnen	würzig im Geschmack, mehlig, für Chili con carne geeignet

Erbsen sind weltweit etwa 250 Sorten bekannt. Sie kommen meist als Pal-, Schäl oder Rollerbsen in den Handel und werden geschält oder ungeschält angeboten. Zugunsten besserer Verdaulichkeit werden bei geschälten Erbsen die zellulosenreichen Hüllen von den Samenschalen getrennt.

Die üblichsten Erbsensorten:

Zuckererbsen	werden meist frisch und mit der Schale gegessen, sie dürfen auch roh gegossen werden
Kichererbsen	eignen sich für Suppen, Saucen, Beilagen und Brei
Markerbsen	werden meist zu Konserven verarbeitet

Lichkeit werden bei geschälten Erbsen die zellulosenreichen Hüllen von den Samenschalen getrennt.

Linsen sind meist gelbbraun bis braun. Sie werden nach ihrer Grösse zu Riesen-, Teller-, Heller-, Mittel- und kleinen Linsen eingeteilt. Am aromatischsten sind die kleinen Linsen. Neben den halben Erbsen sind die Linsen die einzigen Hülsenfrüchte, die nicht eingeweicht werden müssen. Die aus Südfrankreich stammenden roten Linsen sind besonders schnell gekocht.

Roh sind Hülsenfrüchte giftig

Hülsenfrüchte dürfen, mit Ausnahme von jungen Zuckererbsen, nie roh gegessen werden. Sie enthalten verschiedene toxische Stoffe, unter anderem Proteinaseinhibitoren. Diese hemmen lebenswichtige Enzyme des Eiweiss-Stoffwechsels. Durch Kochen werden diese Giftstoffe zerstört.

Grundregeln für die Zubereitung

Hülsenfrüchte sollten vor der Zubereitung gewaschen und Steinchen oder ungeniessbare Samen entfernt werden. Ungeschälte Sorten (ausgenommen Linsen) 8 bis 12 Stunden in der drei- bis vierfachen Menge Wasser quellen lassen. Durch das Weggiessen des Einweichwassers werden die Hülsenfrüchte verdaulicher, aber ein Teil der im Wasser gelösten Mineralien geht zugleich verloren. In reichlich Wasser garen. Stark kalkhaltiges Wasser verlängert die Kochzeit. Im Dampfkochtopf kann die Garzeit um die Hälfte oder bis zu zwei Dritteln reduziert werden. Erst am Ende der Kochzeit würzen, da salzhaltige Zutaten das Weichwerden verhindern.

In fest verschlossenen Behältern an einem trockenen Ort aufbewahrt, sind Hülsenfrüchte jahrelang haltbar. Frische und ältere Produkte sollten allerdings nicht gemischt werden, das sich mit zunehmender Lagerung die Kochzeit verlängert.

Sprossen und Keime

Hülsenfrüchte eignen sich sehr gut zum Keimen. Dabei werden die Inhaltsstoffe in leichter verdauliche Bestandteile umgewandelt, und der Vitamingehalt erhöht sich um einiges. Die Keimlinge sollten aber, mit Ausnahme von Linsen- und Mungobohnenkeimlingen, vor dem Verzehr zehn Minuten gekocht oder gedünstet werden, da sie leicht giftige Stoffe, wie Phasin und Lectine, enthalten.

Therese Balz

Quellen:

Wie funktioniert das? Die Ernährung, Meyers Lexikonverlag, 1990 Mannheim.

Mit Lust und Liebe . . . , Vollwertküche für Geniesser, Falken-Verlag 1988.

Farbenfrohe Vielfalt, Heike Papenfuss, Kraut und Rüben 2/92.

Hülsenfrüchte neu entdeckt, Monika Tobler, Prüf mit 1/92.

Pilze: Die Wunder-Würze aus dem Wald*

Überraschend tauchen sie mitten unter erholungssuchenden Waldspaziergängern auf, spähen mit flackernden Augen ins Moos und unter moderne Strünke. Sie ziehen die Luft vorsichtig schnüffelnd durch die Nase ein, um plötzlich in heller Aufregung und mit gezücktem Messer loszupreschen. Keine Angst, es sind Pilzsammler auf ihrer abenteuerlichen Pirsch. Ihre Beute allerdings zählt in der ganzen Welt zu den kulinarischen Kostbarkeiten: Chinesen und Japaner zum Beispiel mischen Pilze unter ihre erlesensten Gerichte. Auch Brillat-Savarin, Frankreichs überragender Gastrosoph, schätzte Trüffeln und Morcheln als letzte Vollendung in der feinen Küche.

Pilze können gekocht, gedünstet, gedörrt, in Essig konserviert oder in schwacher Salzlake säuerlich vergoren werden. Raschelnd getrocknete Pilzstücklein zum Beispiel bereichern Saucen und Suppen mit ihrem faszinierenden Duft nach schattig kühlem Wald. In der Salz- oder Kaffeemühle gemahlen, ergeben sie dank ihres vorteilhaften Natrium-Kalium-Verhältnisses ein ideales Würzpulver bei salzarter Kost. «Die einmaligen Geschmacks- und Aromastoffe zählen zu den Hauptmerkmalen von Pilzen», fügt Roland Jeanmaire, Leiter der Abteilung für Ernährung, Nestlé Schweiz, bei. «Sie regen zudem den Appetit an.»

Pilze bestehen grösstenteils aus Wasser. Nennenswerte Mengen an Nährstoffen fehlen. Hingegen weisen sie ein relativ breites Spektrum an Mineralstoffen auf und enthalten pflanzliches Eiweiss, das das tierische allerdings nicht ersetzen kann.

Kontrollieren geht über Probieren

Wen das Pilzfieber packt, sollte daran denken, dass in vielen Kantonen die Sammelzeit und die Mengen beschränkt sind. Der zuständige Pilzkontrolleur, der in allen grösseren Ortschaften im Telefonbuch steht, kann darüber Auskunft geben. Erst wenn man ihm seine Ernte vorgelegt hat, kann man sie getrost nach Hause tragen und geniessen. Zwar sind von den rund 6000 grösseren Pilzarten nur 20 wirklich stark giftig. Ein einziger Verdächtiger kann aber ausreichen, um in Teufels Küche zu kommen.

Champignon-Köpfchen mit Pfiff (für 4 Personen, als Vorspeise)

Zutaten: 10 grosse, braune Champignons; 5 dl Wasser; ½ Würfel Maggi Pastaroma; wenig Butter; 1 EL Erdnussöl; 1 Zwiebel, fein gehackt; 1 Knoblauchzehe, gepresst; 100 g Pouletfleisch, gekocht, fein gehackt; 1,5 dl Bratensauce; wenig Pfeffer aus der Mühle; 1 KL Zitronensaft; 8 Lollo-Salatblätter.

Zubereitung: Champignons rüsten und Stiele abtrennen. 2 Köpfchen fein hacken. Die restlichen 8 im Pastaroma-Wasser 5 Minuten blanchieren, abtropfen lassen und in eine leicht bebutterte Gratinform setzen.

Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und gehackte Champignons dünsten. Pouletfleisch zugeben, mit Bratensauce ablöschen und etwas eindicken lassen. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und über die Champignons verteilen. 8 Minuten bei 200 °C überbacken. Auf Salatblätter anrichten.

Pilzsalat mit Lammfilet-Streifen (für 4 Personen)

Zutaten: 250 g Pilze (Eierschwämme, Steinpilze, Champignons); 1 EL Zitronensaft; 250 g Blattsalat (Frisé, roter Lollo);

für die Sauce: 2 EL Weissweinessig; 4 EL Joghurt nature; Gewürzmischung; Flüssigwürze; weisser Pfeffer; 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten;

für die Lammfilets: 1 KL Erdnussöl; wenig Salz; wenig weisser Pfeffer; 1 EL Erdnussöl; 4 Lammfilet (à zirka 70 g) in Streifen geschnitten; 4 Radieschen, in Scheiben geschnitten.

Zubereitung: Die Pilze rüsten, schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Blattsalat rüsten. Die Zutaten für die Salatsauce mit dem Schwingbesen verrühren.

1 KL Öl erhitzen, die Pilze kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Den zweiten Löffel Öl erhitzen und die Filetstreifen zirka 2 Minuten rundum anbraten. Leicht salzen und pfeffern.

Den Blattsalat mit der Sauce mischen und auf 4 Teller verteilen. Pilze und Filetstreifen darauf anrichten, mit den Radieschen garnieren und so gleich servieren.

Pilz-Törtchen (für 4 Personen)

Zutaten: 320 g Vollkorn-Kuchenteig; 1 EL Erdnussöl; ½ Bund Petersilie, fein gehackt; ½ rote Peperoni, in sehr kleine Würfel geschnitten; 400 g Pilze, gemischt (Champignons, Austernpilze, Steinpilze); 100 g Magerquark; ½ dl Milch; Salz; Pfeffer; Muskatnuss, frisch gerieben; 2 Ei-Schnee; ½ Bund Petersilie; 1 Tomate, in Schnitze geschnitten.

Zubereitung: Aus dem Teig Rondellen von 10 cm Durchmesser stechen und in Back-Förmchen legen.

Öl erhitzen, Petersilie und Peperoni dünsten. Die Pilze rüsten und in Scheibchen schneiden. Davon die schönsten als Garnitur beiseite legen. Die restlichen Pilze mitdünsten und etwas erkalten lassen.

Quark, Milch und Gewürze verklopfen, die Pilze zugeben und den Ei-Schnee sorgfältig darunterziehen. Die Masse ¾ hoch in die Förmchen füllen und mit je einem Champignon-Scheibchen belegen. 20 Minuten bei 200 °C backen.

Törtchen auf eine Platte anrichten und mit Petersilie und Tomatenschnitzen garnieren.

Krapfen mit Champignonfüllung (für 4 Personen)

Zutaten: 350 g Kuchenteig; 10 g Butter; 1 Zwiebel, fein gehackt; 1 Bund Kerbelkraut, gehackt; 400 g Champignons, blättrig geschnitten, Salz, Pfeffer, Gewürzmischung; 150 g Magerquark; 1 KL Cognac nach Belieben; 1 Ei.

Zubereitung: Aus dem Teig Rondellen von 10 cm Durchmesser ausstechen.

Die Butter erwärmen, Zwiebel, Kerbel und Champignons darin dünsten. Würzen und etwas erkalten lassen. Quark und Cognac mit den Champignons mischen. Die Füllung abschmecken und je ein Häufchen auf die Teigfondellen setzen. Den Rand mit Eiweiss bestreichen, die Fondellen zu Krapfen überschlagen und den Rand mit einer Gabel festdrücken. Die Oberfläche mit Eigelb bestreichen und mit einer Gabel gut einstechen. Die Krapfen bei 200 °C 20 Minuten goldbraun backen.

Tip: Dazu passen Blattsalate.

Champignon-Cremesuppe (für 4 Personen)

Zutaten: 400 g weisse Champignons oder gemischte Pilze; einige getrocknete Pilze, eingeweicht und abgetropft; 1 EL Erdnussöl; 1 Zwiebel, ge-

* Pressedienst Nestlé AG, Nutrition, Flühgasse 17, 8008 Zürich.

hackt; 1 Knoblauchzehe, gepresst; 1 KL Zitronensaft; 1 EL Weisswein; 1 l Wasser; 1/2 Bund Basilikum, grob geschnitten; 2 Würfel Gemüsebouquet; 1 dl Halbrahm, geschlagen, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: Die Pilze rüsten und blättrig schneiden. Das Öl erhitzen, einige schöne Scheibchen braun braten und als Garnitur beiseite legen.

Zwiebel und Knoblauch im restlichen Öl dünsten. Nach und nach die Pilze zugeben und zirka 5 Minuten mitdünsten. Mit Zitronensaft, Wein und Wasser ablöschen. Basilikum und Würz-Würfel zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren, nochmals aufkochen, den Halbrahm zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppentassen oder Teller anrichten und mit den gebratenen Pilzscheibchen belegen.

Brandausbruch am Kochherd

BfB. Eine Untersuchung der Beratungsstelle für Brandverhütung BfB hat ergeben, dass jeder 8. Brand am Kochherd beginnt. Vergessene Kochplatten und überhitztes Öl sind die Hauptursachen. Über 2000 Brände sind im vergangenen Jahr durch Unachtsamkeiten am Kochherd entstanden.

Wo Hitze erzeugt wird, besteht auch eine Brandgefahr! In jedem Haushalt wird der Kochherd täglich mehrmals benutzt. Brandausbrüche sind meist auf fehlerhaftes Verhalten zurückzuführen. So stösst man beim Durchlesen der Schadenmeldungen immer wieder auf die gleichen Wörter: irrtümlicherweise – überhitzt – Öl – Bratpfanne – vergessen, vergessen, vergessen... Eher selten sind technische Defekte. Schon eher von Bedeutung sind kleine Kinder, die mit dem Herd spielen und sich über das aufleuchtende Lämpchen freuen.

Erfahrungsgemäss werden immer wieder die gleichen Fehler gemacht. Die Beratungsstelle für Brandverhütung BfB erteilt deshalb folgende Ratschläge:

- Verlassen Sie die Küche nicht, wenn sie auf einer Herdplatte Fett oder Öl erhitzen.
- Kontrollieren Sie das Kochgut regelmässig, solange eine Herdplatte heiss ist.
- Stellen Sie die Herdplatten zurück, wenn das Telefon klingelt – das Gespräch könnte Sie ablenken.
- Stellen Sie nie brennbare Waren (Kunststoff, Holz, Papier usw.) auf Ihren Kochherd.
- Lassen Sie kleine Kinder nicht allein in der Küche spielen.
- Kontrollieren Sie vor dem Verlassen der Wohnung, ob alle Herdplatten abgestellt sind.
- Versuchen Sie nie, brennendes Öl mit Wasser zu löschen. Ersticken Sie den Brand mit einem Deckel, einer Löschdecke oder einem feuchten Tuch.
- Bewahren Sie bei einem Brandausbruch die Ruhe, und alarmieren Sie rechtzeitig die Feuerwehr über Telefon Nr. 118.

Sie haben es in der Hand, für die Brandsicherheit in den eigenen vier Wänden zu sorgen. Helft Brände verhüten!

Institut für integrative Paar- und Familientherapie

Leitung:
Prof. Dr. Martin Kirschenbaum
Prof. Inger Kirschenbaum

Grundkurs in Integrativer Paar- und Familientherapie

für Ärztinnen / Ärzte, PsychologInnen / SozialarbeiterInnen und weitere Interessierte.

Beginn: Anfang März 1993
Anmeldeschluss: 15. Januar 1993

Aufbaukurs für Fortgeschrittene (Advanced Training)

Beginn: Mai 1993

Einführungsabend: 25. 02. 1993, 19.30–21.30 Uhr in Egliswil AG.

Seminar zum Thema «Depression und Suizidalität bei Jugendlichen»

13. bis 14. 03. 1993 in Interlaken

Detaillierte Informationen:

Sekretariat, Barbara Sigrist, Postfach 14,
CH-4314 Zeiningen
Tel. 061 88 50 65 (**ab 4. 11. 92 Tel. 061 851 50 65**)
Telefonzeiten jeweils Dienstag und Freitag
von 09.00–11.00 Uhr.

Lernschwierigkeiten haben sehr oft tiefere, intra- und interindividuelle Ursachen. Erkenntnisse aus Praxis und Forschung verlangen nach neuen Wegen. Ein aus diesen Erkenntnissen entwickelter neuer, ganzheitlich orientierter Weg ist die Lerntherapie. Bereits besteht die Möglichkeit für InteressentInnen aus psychologischen, pädagogischen oder medizinischen Berufen die Möglichkeit (2. Kurs) zur

berufsbegleitenden Ausbildung in

Lerntherapie

Unter der Leitung von

Dr. A. Metzger

stehen Ihnen folgende ausgewiesene Kapazitäten zur Verfügung:

K. Aschwanden, Dr. M. Brunsting, Dr. R. Buchmann, P. Grosz, Prof. Dr. A. Gruen, Dr. W. Heiz,
Dr. N. Katz, M. Kumin, PD Dr. E. E. Kobi, P. Marbacher,
Prof. Dr. I. Nezel, Prof. Dr. B. Rutishauser, Prof. Dr. W. A. Schelling, D. Wehrli, PD Dr. A. Wille.

Informationen und Ausbildungsunterlage:

Institut für Lerntherapie
Stadthausgasse 23, 8200 Schaffhausen
Telefon 053 25 75 00