

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 64 (1993)  
**Heft:** 4

**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:** 13.01.2026

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

# «Bouquet garni» – Die Seite der Küche

## Pfannkuchen und Omeletten schnell und einfach \*

Omeletten sind mehr als nur gewöhnliche Eier- und Mehlspeisen. Die verschiedenen Getreidesorten und die vielen aromatischen Küchenkräuter bringen unzählige Geschmacksvariationen. Und nicht zu vergessen die Füllungen – ob pikant mit Gemüse oder süß mit Quark und Früchtekompott.

Die bei uns üblichen Omeletten oder Pfannkuchen werden aus verklopften Eiern, Milch und Weismehl zubereitet. Die echten fran-

Buchtip:

Carine Buhmann

### Köstliche Vollwertküche für jeden Tag

Der ideale Einstieg in die Vollwertküche als eine unkomplizierte, abwechslungsreiche und gesunde Ernährungsweise.

Gesund und vollwertig essen mit Freude und Genuss ist ohne grossen Zeit- und Arbeitsaufwand möglich! Das Buch von Carine Buhmann zeigt, wie Sie täglich den Menüplan mit einfachen, köstlichen Vollwert-Rezepten bereichern können. Knackige Salate, feine Suppen, bunte Gemüsegerichte, würzige Kartoffelrezepte, schmackhafte Getreide- menüs und köstliche Desserts bringen viel Abwechslung in Ihren Küchenalltag.

Ergänzt wird das Buch durch wertvolle Informationen:

- Grundsätze der Vollwerternährung
- Tips für Einsteiger
- die verschiedenen Getreidesorten
- das Keimen von Samen
- Saisonkalender der wichtigsten Obst- und Gemüsesorten

132 Seiten, 35 Rezeptbilder, sw-Illustrationen, Format 19×22 cm, Pappband mit laminiertem Deckenüberzug, Fr. 29.80/DM 29,80, ISBN 3-85502-415-4, AT-Verlag.

#### Aus dem Inhalt:

Was ist Vollwerternährung?

#### Rezeptteil:

- Salate, knackig und frisch
- Herzhaftes und leichte Suppen
- Saisongerechtes und abwechslungsreiches Gemüse
- Kartoffeln und Hülsenfrüchte
- Kraft aus dem vollen Korn
- Süsse Genüsse ohne Reue

#### Tips für Einsteiger

Die verschiedenen Getreidesorten

Tips für die Getreidezubereitung

Kleine Kräuter- und Gewürzkunde

Keimlinge – eine wahre Vitaminbombe

Saisontabellen von Obst und Gemüse

#### Öko-Test: Empfehlenswert!

Nach strengen Kriterien wurden 57 Vollwert-Kochbücher von der Zeitschrift «Öko-Test» auf sachliche Richtigkeit, Einsatz von vollwertigen Lebensmitteln, Saisongerechtigkeit, Praktikabilität u. a. geprüft. Nur gerade fünf sind wirklich empfehlenswert. «Köstliche Vollwertküche für jeden Tag» von Carine Buhmann zählt zu den empfohlenen Spitzenreitern!

## «Brandheisse Tips» zur Brandverhütung

### Spraydosen, Explosionsgefahr

Von Erich Oettli

- Der Inhalt von Spraydosen ist brennbar, die Dosen können bersten.
- Spraydosen nicht der Wärme (Sonne/Heizung) aussetzen! Explosionsgefahr.
- Spraydosen gehören auch nicht in das Handschuhfach Ihres Autos!
- Beim Gebrauch von Spraydosen nicht rauchen, der Spraynebel brennt in den meisten Fällen – Sie haben einen gefährlichen Flammenwerfer in der Hand!
- Gebrauchte Spraydosen nicht ins Feuer werfen!

Ihre Feuerwehr

zösischen Eierpfannkuchen («omelettes») hingegen bestehen nur aus Eiern. «Crêpes» werden übrigens die hauchdünn ausgebackenen Omeletten aus Eiern, Milch und wenig Mehl genannt. Omeletten und Pfannkuchen sind das ganze Jahr bei gross und klein beliebt. Insbesondere Kinder lassen sich gerne mit süßen Pfannkuchen verwöhnen.

### Andere Länder – andere Pfannkuchen

Gerade weil Omeletten so einfach, schnell und abwechslungsreich zubereitet werden können, finden sie sich in vielen Ländern. Crêperien-Imbißstände gibt es inzwischen auf der ganzen Welt. Sicher ebenso beliebt sind die französischen «Crêpes Suzettes» – hauchdünne Omeletten, die gezuckert und mit Grand Marnier flambiert werden – oder die «Palatschinken», eine süsse Nachspeise aus Österreich.

### Mit Vollkorn schmeckt's noch besser

Pfannkuchen aus sehr fein gemahlenem Vollkornmehl schmecken ausgezeichnet. Wer es nicht glaubt, sollte dies beim nächsten Mal sogleich ausprobieren. Als Getreidesorten eignen sich Weizen oder Dinkel, weil diese einen hohen Kleberanteil aufweisen, der Teig wird so geschmeidig und sehr luftig. Wichtig ist, dass das Getreide mit der Getreidemühle auf der feinsten Stufe gemahlen wird. Falls Sie noch keine eigene Getreidemühle besitzen, bietet Ihnen das biona-Reformhaus gerne diesen Mahlservice an. Als Geschmacksvariante ersetzt man einen Mehldritteln mit feinem Hafermehl. Mit Buchenweizenmehl erhält der Pfannkuchenteig ein leicht nussiges Aroma – ideal für süsse Füllungen.

### Für süsse und pikante Schleckmäuler

Wer die süsse Geschmacksrichtung vorzieht, mischt Zimt-, Vanille- oder Kardamompulver und beispielsweise ein wenig Honig unter den Omelettenteig. Als Füllung eignen sich Früchtekompotte, Apfelmus oder Quark mit Obststückchen. Im Winter können auch tiefgekühlte ungezuckerte Beeren eine willkommene

\* Aus «biona», März/April 1992

Abwechslung sein. Zur Bereicherung und Dekoration streut man gehackte Nüsse, geröstete Sonnenblumenkerne oder auch Kokosflocken über die Pfannkuchen.

Für eine rezente Variante hingegen würzt man die flüssige Teigmasse mit wenig Pfeffer, Kräutermeersalz, Curry- oder Paprikapulver. Auch frische gehackte Küchenkräuter bringen Farbe und feine Geschmacksnuancen. Ein besonderer Geheimtip unter Pfannkuchenliebhabern ist eine feingehackte Knoblauchzehe, die man direkt in den noch dickflüssigen Teig gibt. Schonend gedünstetes Gemüse oder Zuchtpilze, mit Kräutern verfeinert, eignen sich speziell für leichte Pfannkuchenfüllungen. Einen zusätzlichen Vitaminschuss ergeben am Schluss untergemischte Sprossen und Keimlinge.

#### Es geht auch ohne Eier

Omeletten lassen sich auch ohne Ei-Zugabe herstellen. Das für die Bindung verantwortliche Lezithin findet sich ebenfalls im Vollsojamehl. Ein gehäufter Esslöffel davon ersetzt ein Ei. Aber aufgepasst: Wer auf Eier verzichten will, benötigt mehr Wasser oder Milch, damit die Konsistenz der Teigmasse stimmt. Auch Speisestärke besitzt, wie zum Beispiel das Pfeilwurzelmehl (= Maranthamehl), eine ähnlich bindende Wirkung und kann Eier teilweise oder ganz ersetzen.

Carine Buhmann

### Haferpfannkuchen mit Sojasprossen

#### Zutaten Pfannkuchenteig:

50 g Weizen, frisch gemahlen, 75 g Hafer, frisch gemahlen, 3 dl Vollmilch, 2 Freilandeier, verquirlt, 1 Prise Meersalz.

#### Füllung:

600 g frische Champignons, 150 g Sojasprossen, 1 grosse Zwiebel, gehackt, 1 Knoblauchzehe, gepresst, Pfeffer aus der Mühle, wenig Kräutermeersalz, evtl. 2 EL saurer Halbrahm, ungehärtetes Pflanzenfett.

#### Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig mit dem Schneebesen gut verrühren und etwa 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die gehackte Zwiebel und die gepresste Knoblauchzehe im Pflanzenfett andünsten. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Sojasprossen mitdünsten. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Nach Belieben den sauren Halbrahm unterrühren.

In einer Bratpfanne wenig Pflanzenfett erhitzen. Pro Pfannkuchen eine Suppenkelle Teigmasse gleichmäßig in der Pfanne verteilen und ausbacken. Die Pfannkuchen mit der Champignons-Sprossen-Füllung belegen und sofort servieren.

#### Tip:

Je nach Saison kann kleingeschnittenes Gemüse anstelle der Champignons verwendet werden.

---

Dieses Rezept stammt von Carine Buhmann und wurde ihrem Buch «Köstliche Vollwertküche für jeden Tag» entnommen.

### Mit einer Sozialarbeiterin unterwegs im reichsten Land der Welt: Ein Zeit-Bild

## Wenn alle Angst vor allen haben

Von Andrea Pfalzgraf

Und wieder bin ich unterwegs. Mit der Angst könnte man es zu tun bekommen, hier, wo die Armen wohnen, die Vergessenen, diejenigen, die eigentlich gar nicht existieren. Physisch sind sie wohl vorhanden, schliesslich werde ich ja dafür bezahlt, nach dem Rechten zu schauen. Hier, wo die Türschilder namenlos sind. Nach Kohl und Heizöl riecht es in den Armeleutetreppenhäusern nur im Film oder im Roman. Hier stinkt's.

Alte Zeitungen quellen durch die Ritzen, bedecken den zerfledderten Linoleumfussboden. Stimmengewirr, laut und fremd.

Mir ist es unangenehm, ungebeten eindringen zu müssen. Doch mein Auftrag ist klar: Das Kind muss einen Vater haben. Es lebt schon seit zwei Jahren in dieser Stadt. Die Mutter arbeitet wohl. Ich weiss es nicht. Sie hat kein Telefon und beantwortet meine Gesprächseinladungen nicht. Sie ist Türkin. Und einer muss sich zur Vaterschaft bekennen und zahlen. Die Mutter will mir, die ich einen unübersichtlichen Verwaltungsapparat vertrete, nichts erzählen. Wozu auch, sie versteht mich nicht. Die Angst steht ihr im Gesicht.

Nächster Besuch: der alte Mann, seit bald 90 Jahren lebt er. Nun soll er verwaltet werden. Ein Künstler, sein Körper lässt ihn langsam im Stich, sein Mund formuliert eine Geschichte, der zu

lauschen wohl Stunden füllen würde. Er tut mir leid. Damit löst man keine Probleme. Er beschimpft mich. Auch er hat Angst. Angst, dass ich, als verlängerter Arm des Sozialstaates, ihn in ein Heim stecken könnte, wo er sich umbringen würde, bevor «die» es tun.

Ein anderer Stadtteil, etwas ländlich bereits, das Mietshaus, grau und anonym wie überall. Tief atmen, klingeln. «Mami, eine Frau ...», höre ich eine dünne Kinderstimme. Wenigstens ist jemand zu Hause. Türe auf – klatsch ..., der rote Ballon hängt in Fetzen an der Wand, bevor ich realisiere, was passiert. Mit durchnässtem Mantel trete ich in die muffige Enge und ins Chaos, werde höflich gebeten, auf Kunstledernem mich wohl zu fühlen, und durch den Qualm erkenne ich Frau X.

In meinem Genick landet ein Papierflugzeug. Ich beteure höflich, dass es doch auf etwas Unordnung nicht ankomme. Ein Spiel, aber eigentlich viel zu ernst, als dass es auch nur einer Mitspielerin Spass machen würde. Ihr Mann ist auf und davon und sie, wie so oft, allein mit drei Schulpflichtigen und obendrein Opfer der auch so grosszügigen Kreditinstitute. Aber Schuld ist kein Thema. Darüber nachzudenken, bleibt ohnehin keine Zeit.

Eine halbe Million Menschen leben in der Schweiz unter dem Existenzminimum, die meisten sind Frauen. Am schlimmsten trifft es