

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 64 (1993)
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: 02.04.2026

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

«Bouquet garni» – Die Seite der Küche

So kommt die Verdauung in Gang:

Nahrungsfasern halten fit und satt*

Kalorienzählen allein spricht noch nicht für eine ausgewogene Ernährung, wie folgendes Beispiel zeigt: Bei gleichbleibender Energiezufuhr sättigen ein Apfel und eine Scheibe Vollkornbrot länger als Süssmost und Weissbrot. Des Rätsels Lösung liegt im Anteil der Nahrungsfasern und ihrer Wirkung auf die Verdauung.

Nahrungsfasern, seltener auch Ballaststoffe genannt, finden sich ausschliesslich in Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft und sind im Unterschied zu Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten für den menschlichen Organismus praktisch unverdaulich. Gerade für die Verdauung spielen sie aber eine entscheidene Rolle.

«Je nach chemischer Zusammensetzung unterscheidet man zwischen Zellulose und Hemizellulose (in Vollkorn-Getreide und Hülsenfrüchten), Pektin (in Früchten und Gemüse) und Lignin (in einigen Früchten und Beeren)», erklärte Roland Jeanmaire, Leiter der Abteilung für Ernährung, Nestlé Schweiz. Zellulose und Hemizellulose (wasserunlöslich) sowie Pektin (wasserlöslich) sind mit unterschiedlicher Wirkung für die Verdauung am wichtigsten.

Wertvolle Füller

Pektin beispielsweise verbindet sich zusammen mit Wasser zu einem Gel, der die Nahrung im Magen weniger schnell passieren lässt und die Aufnahme von Nährstoffen aus dem Dünndarm ins Blut verlangsamt. Zellulose und Hemizellulose wiederum beginnen im Magen zu quellen und lösen so nach kurzer Zeit ein anhaltendes Sättigungsgefühl aus.

Im Dickdarm sind die wasserlöslichen Nahrungsfasern für die Bakterien der Darmflora ein «gefundenes Fressen» und werden weitgehend fermentiert, das heisst abgebaut. Gleichzeitig produzieren diese Bakterien eine beachtliche Menge unseres Tagesbedarfs der Vitamine B12 und K.

Die wasserunlöslichen Nahrungsfasern wie Zellulose oder Hemizellulose haben einen bedeutenden Einfluss auf die Dickdarmaktivitäten. Sie fördern die Stuhlbildung und wirken gegen Verstopfung.

Das Gewicht – leicht im Griff

Ein weiteres Plus: Nahrungsfaserreiche Lebensmittel liefern weniger Kalorien pro 100 Gramm. Weil wir sie länger kauen müssen, essen wir automatisch bewusster und langsamer und halten so das Körpergewicht ohne Hunger unter Kontrolle. «Gewisse Nahrungsfasern, beispielsweise Pektin, fördern die natürliche Ausscheidung von Cholesterin und können das Risiko von Bluthochdruck, Übergewicht oder Herz- und Gefässkrankheiten mindern», weist Jeanmaire auf neuste wissenschaftliche Erkenntnisse hin.

In Sachen Nahrungsfasern sind wir mit dem heutigen Konsum von durchschnittlich 20 Gramm pro Kopf und Tag trotz vermehrter Informationen immer noch «unterernährt». Die empfohlene Zufuhr liegt bei mindestens 30 Gramm. Ideale Quellen sind wenig raffinierte Getreideprodukte, Gemüse, Früchte und Hülsenfrüchte. Gerade diese traditionellen Nahrungsmittel kommen in der modernen Ernährung oft zu kurz, während Fleisch, Fett und Zucker, die keine Nahrungsfasern enthalten, zugelegt haben.

Alles andere als Ballast . . .

Quantitativ und qualitativ fallen Nahrungsfasern im Getreide am stärksten ins Gewicht. Wer den Tag mit Vollkornbrot oder Frühstücksflocken beginnt, hält sich fit und in Form. 200 Gramm Vollkornbrot pro Tag decken die Hälfte der empfohlenen Menge.

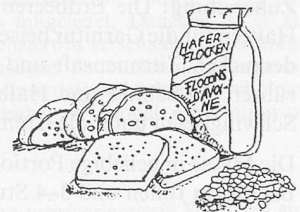
Für Abwechslung und Genuss sorgen auch Früchte, Gemüse und Hülsenfrüchte, wobei dem Konsum hier natürlicherweise Grenzen gesetzt sind. Es ist wenig sinn- und noch viel weniger lustvoll, seinen Tagesnahrungsbedarf an Nahrungsfasern mit einem Kilo Spinat decken zu wollen, auch wenn sich die Energiezufuhr mit rund 200 kcal in einem äusserst mageren Rahmen bewegt. Eine ausgewogene Ernährung basiert auf Abwechslung und Vielseitigkeit.

Die Tabelle ist dem neu überarbeiteten Lehrgang «Nahrungsfasern» entnommen, der bei der Abteilung für Ernährung, Nestlé Schweiz, Postfach 352, 1800 Vevey, bestellt werden kann.

Nahrungsfasergehalt verschiedener Nahrungsmittel, in g

Getreideprodukte

50 g Vollkornbrot (1 Scheibe)	3
50 g Roggenbrot (1 Scheibe)	1,8
50 g Ruchbrot (1 Scheibe)	1,4
20 g Knäckebrot (2 Scheiben)	2,4
50 g Weissbrot (1 Scheibe)	1
20 g Haferflocken	1,3
30 g Cornflakes	1,2
60 g Vollkornreis	2,4
50 g weisser Reis	1



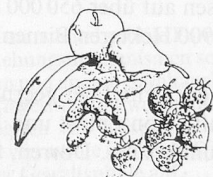
Gemüse und Hülsenfrüchte

200 g Kabis	5
120 g Erbsen grün	5
300 g Spinat	9
120 g Zuckermais	4,5
120 g Karotten	4
150 g Kartoffeln	3,8
180 g Tomaten	4
30 g Kopfsalat	0,5
150 g Gurken	1,4
50 g Linsen (Trockengewicht)	10
50 g Weisse Bohnen (Trockengewicht)	10



Obst und Nüsse

150 g Apfel (1 Stück)	3,5
150 g Birne (1 Stück)	4,3
120 g Orange (1 Stück)	2,4
150 g Banane (1 Stück)	3,8
180 g Erdbeeren	3,6
150 g Pflaumen	4,2
20 g Haselnüsse	1,4
20 g Erdnüsse	1,4



Wie genüsslich Gemüse ein Menü aufwerten und neben Fisch oder Fleisch triumphieren kann, zeigt das rundum ausgewogene Rata-touille-Rezept.

* Pressestelle Nutritio, Nestlé AG.

Ratatouille mit pochierten Zanderfilets (für vier Personen)

Zutaten: 4 Zanderfilets (à 150 g).

Für den Sud: 2 dl Wasser, 2 dl Weisswein, 1 TL Salz, 1 mit Lorbeeren und Nelken besteckte Zwiebel, 1 Karotte, grob geschnitten.

Für die Garnitur: 2 EL Kürbiskerne (10 g).

Ratatouille: 200 g Zucchini, 200 g Auberginen, 1 rote Peperoni, 1 gelbe Peperoni, 2 EL Olivenöl, 1 TL Thymianblättchen, zirka 10 Blätter Basilikum, gehackt, 1 dl Maggi-Gemüsebouquet, 250 g passierte Tomaten oder Pelati, gehackt, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Beilage: 600 g Kartoffeln. Variante 1: als Bouillonkartoffeln, in Würfel geschnitten, Variante 2: als Kartoffelschnee mit fein gehackter Petersilie bestreut, Variante 3: als neue kleine «Gschwelli».

Zubereitung: Die Fischfilets abspülen. Den Sud 15 Minuten auf kleinem Feuer ziehen lassen und in eine lange Gratinform giessen. Die Zanderfilets hineinlegen und zugedeckt 10 Minuten bei 220 C im vorgeheizten Ofen pochiern. Nebenan auf einem kleinen Blech die Kürbiskerne 5 Minuten rösten.

Für das Ratatouille alle Gemüse in Würfel schneiden. Das Olivenöl erwärmen, Gemüse und Kräuter 5 Minuten darin dünsten. Mit dem Gemüsebouquet ablöschen und zirka 8 Minuten zugedeckt dämpfen. Die passierten Tomaten zugeben, abschmecken und auf 4 vorgewärmte Teller verteilen. Die Fischfilets sorgfältig aus dem Sud heben und neben dem Ratatouille anrichten. Mit den Kürbiskernen bestreuen.

Edbeer-Joghurt-Parfait (für 4-6 Personen)

Zutaten: 400 g Erdbeeren, 80 g Puderzucker, 2 EL Zitronensaft, 1-2 EL Orangenlikör nach Belieben, 1 Hirz Bifidus Joghurt nature (180 g), 1 Ei-Schnee, 1 dl Halbrahm, geschlagen, Pistazienkerne, grob gehackt, evtl. Zitronenmelissenblätter zur Dekoration.

Zubereitung: Die Erdbeeren grob schneiden und einige schöne Hälften für die Garnitur beiseite legen. Die Erdbeeren mit dem Puderzucker, Zitronensaft und Likör pürieren. Das Joghurt dazurühren. Ei-Schnee und Halbrahm sorgfältig mit einem grossen Schwingbesen unter die Crème mischen.

Die Masse in beliebige Portionenformen oder in eine beschichtete Backform füllen und 3-4 Stunden tiefkühlen. Die Form kurz in heisses Wasser tauchen, das Parfait stürzen und in Scheiben schneiden. Auf Teller anrichten und 5-10 Minuten antauen lassen. Mit den restlichen Erdbeeren, Pistazien und Blättern garnieren.

Tafelbirnen auf einen Blick

Wissenswertes über Herkunft, Sorten und Qualitätsanforderungen einheimischer Tafelbirnen bietet ein neues Faltblatt auf sechs farbigen Seiten an.

Birnen sind in der Schweiz beliebt: Sechs Kilogramm werden jährlich pro Person gegessen. Die Erntezeit einheimischer Birnen dauert von Juli bis Oktober. Geeignete Lagermethoden machen aber die Frucht bis in den März hinein verfügbar. Schweizer Birnen wachsen auf über 650 000 hochstämmigen Birnenbäumen und in rund 900 Hektaren Birnenkulturen.

Etwa ein Drittel der geernteten Birnen wird frisch gegessen. Birnensaft, -konzentrat und Birnenkonserven sind weitere wichtige Konsumformen. Dörren, Sterilisieren und Heisseinfüllen haben sich in vielen Haushaltungen als Tradition erhalten oder wurden in den letzten Jahren neu entdeckt.

Das Faltblatt «Tafelbirnen» kann gratis bezogen werden bei der Eidg. Alkoholverwaltung, Postfach, 3000 Bern 9, Tel. 031 309 12 11.

VSA

Verein für
Schweizerisches Heimwesen

Heim-Verzeichnis

Ein Heimverzeichnis, wozu?

Um Versorgern, Heimen und anderen Interessierten einen umfassenden Überblick über das gesamte Angebot an Betreuungsplätzen im Erziehungsbereich zu verschaffen.

Das Heimverzeichnis VSA umfasst gegenwärtig 223 Institutionen in der deutschsprachigen Schweiz, geographisch geordnet und mit allen wichtigsten Informationen in einem einheitlichen Raster vorgestellt.

Heime für Kinder- und Jugendliche
Heilpädagogische Pflegefamilien
Sozialpädagogische Wohngruppen
Grossfamilien

In regelmässigen Abständen (zirka alle 1-2 Jahre) erhalten Sie automatisch Änderungen und Neuzugänge gegen zusätzliche Verrechnung. Mit diesem Service verfügen Sie somit laufend über ein aktuelles Nachschlagewerk.

Preis: Fr. 79.- inkl. Ordner (zuzüglich Porto und Verpackungskosten)

Ich bestelle ein Heimverzeichnis

Heimverzeichnis inkl. Ordner, Fr. 79.-

Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Unterschrift und Datum _____

Ich nehme davon Kenntnis, dass ich zirka alle 1 bis 2 Jahre automatisch eine Nachlieferung der ergänzten und korrigierten Blätter gegen Bezahlung erhalten werde. Die Nachlieferung kann ich jeweils bis Ende des Jahres **schriftlich** abbestellen.

Bitte einsenden an:

VSA Verein für Schweizerisches Heimwesen
Verlag, Seegartenstrasse 2
8008 Zürich, Tel. 01 383 47 07