

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 65 (1994)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Bouquet garni : Seite für die 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:** 29.01.2026

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

Aus der Quartalsschrift der Eidg. Alkoholverwaltung 1/94

# ÄPFEL UND KARTOFFELN

«Jeden Tag einen Apfel essen, das lässt den Doktor vergessen», lautet ein bekannter Leitspruch. Es dürfen auch drei sein, wegen der Schutzstoffe!

Die mangelnde Nährwerte-Qualität ist ein Problem der modernen Ernährung. Es ist deshalb notwendig, Nahrungsmittel mit hoher Wertigkeit auszuwählen: Obst und Kartoffeln gehören dazu. Sie liefern eine beachtliche Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – bei relativ niedrigem Kaloriengehalt.

## Viel frisches Obst im Winter

In der kalten Jahreszeit ist das Bedürfnis nach Gekochtem, Gebratenem und Gebackenem naturgemäss stark vorhanden. Ein sinnvoller Ausgleich mit Obst, Kartoffeln sowie Gemüsen und Salaten ist deshalb besonders wichtig. Auf den Gehalt der rohen Lebensmittel gilt es allerdings aufzupassen: Die küchentechnische Aufbereitung kann hier vieles wieder zerstören. Sie geht je nach Rezeptur und Zubereitungsart mit den Nährwerten schonungsvoll bis rücksichtslos um.

## Wintervorräte – nichts Altmodisches

Obst und Obstprodukte gehören ebenso zum Wintervorrat wie Heizöl oder Kohle. Wer rechtzeitig vorgesorgt hat, konnte sich wiederum einen eigenen Hausaltvorrat anlegen und verfügt nun über gefüllte Einmachgläser, eine gut genutzte Tiefkühltruhe und griffbereite Dörrprodukte. Kernobst und Wurzelgemüse lassen sich mit Hilfe der Plastiksacklagerung selbst in klimatisch ungünstigen Kellerräumen lagern. Der selbst hergestellte Süssmost bietet das ganze Jahr unzählige Genussvarianten: als Tafelgetränk frisch und kühl serviert, als Aperitif mit Fruchtstückchen oder Beerensäften gemischt und als gewürzter Apfelpunsch zum Aufwärmen an Wintertagen.

## Lagerung im Kühlhaus

Die Erntezeiten der einheimischen Früchte sind von Natur aus auf rund fünf Monate beschränkt, das heisst von Juni bis November. Dank moderner Lagerungsmethoden sind die köstlichen Früchte je-

doch das ganze Jahr über in unveränderter Qualität erhältlich. Auch wer sich keinen eigenen Wintervorrat angelegt hat, braucht auf den Genuss einheimischen Obstes im Winter nicht zu verzichten: Die Fruchttresore sind gefüllt – bereit zum Konsum!

## Unser Vollwert-Rezept: Fruchtsalat mit Kernen

Saft von 1 Zitrone, 1 dl Süssmost und 1 TL Birnel verrühren. 2 Äpfel und 2 Birnen schneiden und zur Sauce geben. 400 g tiefgekühlte Beeren oder heisseingefülltes Steinobst, evtl. geschnitten beigegeben. 30 Minuten ziehen lassen. 180 g stichfesten Sauerrahm über den angeordneten Fruchtsalat geben und 2 EL Kürbiskerne darüberstreuen.

## Kleines Kartoffel-ABC

Seit gut zweihundert Jahren gehört die Kartoffel zu den unentbehrlichen Grundnahrungsmitteln in der Schweiz. Vor hundert Jahren führte das Überangebot an Kartoffelschnaps zur ersten Alkoholverwaltung. Auch heute sind Ernteüberschüsse ein Problem: Rund 859 000 Tonnen wurden 1993 geerntet, auf einer Anbaufläche von 17 600 Hektaren. Die Kartoffel in unserer heimischen Kultur weist aber noch ganz andere Aspekte auf: Das anschauliche kleine Kartoffel-ABC verschafft einen Überblick.

## Angebot

Kartoffeln können bei uns jederzeit praktisch erntefrisch gekauft werden. Das aber ist gar nicht so selbstverständlich,

### Die ZfO

Die Schweizerische Zentralstelle für Obst- und Kartoffelverwertung (ZfO) in Affoltern am Albis ist eine Sektion der Eidg. Alkoholverwaltung. Als Beratungsstelle erteilt sie kostenlos Auskunft über alle Fragen der Vorratshaltung und der Verwertung. Das ZfO-Team führt auch Veranstaltungen und Kochvorführungen durch. Zahlreiche Anleitungen und Rezepte können angefordert werden. Tel. 01 761 33 44.

denn dazu braucht es die grossen Anstrengungen der Handelsfirmen und Verkaufsorganisationen: Einkauf, Lagerung, Abpacken und Verteilung müssen reibungslos funktionieren, damit der Markt lückenlos versorgt werden kann. Dass nicht ständig alle Kartoffelsorten angeboten werden können, hängt unter anderem damit zusammen, dass es für die ganzjährige Marktversorgung Sorten mit unterschiedlichen Erntezeiten braucht.

## Bauer

Ihm (oft auch Produzent genannt) verdanken wir, dass es Jahr für Jahr Kartoffeln gibt. Der Anbau von Kartoffeln ist anspruchsvoll und sehr arbeitsintensiv. Er verlangt ein grosses Fachwissen und zudem beträchtliche Investitionen für das Saatgut und den Maschinenpark.

## Convenience Food

Ein aus Amerika stammender Begriff für küchenfertige Produkte. In der Schweiz gibt es ein breitgefächertes und sehr beliebtes Sortiment von tiefgekühlten oder wärmebehandelten Gerichten, Trockenprodukten, Chips und Snacks, die alle aus Kartoffeln zubereitet werden.

## Dämme

Auf dem Kartoffelacker sind Dämme und Furchen zu sehen. Die Erde wird zu Dämmen «gehäufelt». So geschützt, wachsen und gedeihen darunter die Knollen.

## Ernte

Lohn der Arbeit und zugleich Geschenk der Natur. Die Ernte 1993 ergab bei uns auf einer Anbaufläche von 17 600 Hektaren rund 859 000 Tonnen Kartoffeln. Mit durchschnittlichen Hektarerträgen von über 450 Zentnern zählt die Schweiz weltweit zu den Spitzennationen.

## Frühkartoffeln

Sind ein geschätzter Primeurartikel. Es sind frühe Sorten, die meist vor ihrer vollen Reife geerntet werden. Zu Beginn der Ernte ist ihre Schale oft noch nicht ganz fest, ihre Haltbarkeit ist deshalb sehr beschränkt. Je fester die Schale, desto besser wird auch die Haltbarkeit.

**Gaumenfreude**

Wird geweckt und immer wieder mit höchstem Lob bedacht, wenn in der Küche Kartoffeln mit viel Liebe und einer Prise Phantasie zubereitet werden.

**Hunger**

Ein Wort, dessen wirklichen Sinn wir in unseren Gegenden eigentlich nur noch aus dem Wörterbuch kennen, nicht zuletzt dank der Kartoffel.

**Integrierte Produktion**

Eine naturnahe und umweltschonende Anbaumethode, die in unserer Landwirtschaft immer mehr Anhänger findet.

**Kartoffel**

Für den Botaniker ein Nachtschattengewächs (*solanum tuberosum*). Gegessen werden nicht die Früchte, sondern die Knollen. Sie sind ein verdicktes unterirdisches Stengelstück, sozusagen die Vorratskammern der Pflanze. Auch für die Fortpflanzung spielt die Knolle eine zentrale Rolle. Aus ihr treiben die Keime aus, die sich von der Mutterknolle ernähren und selber zu neuen Knollen heranwachsen.

**Lagern**

In privaten Kellern über längere Zeit kann Probleme bereiten, denn die Keller sind meistens zu hell, zu trocken und zu

warm. Die Knollen schrumpfen und bauen ihre wertvollen Inhaltsstoffe rasch ab. In den besonders dafür eingerichteten Lagerhäusern des Kartoffelhandels werden die Kartoffeln während Monaten unter geeigneten Bedingungen gelagert und überwacht. Es ist deshalb für viele Haushalte empfehlenswert, nur einen kleinen Vorrat zu halten und diesen regelmässig zu ersetzen.

**Matilda**

Jüngstes Mitglied unserer Sortenfamilie, eine vielseitig verwendbare und gut lagerfähige Kartoffel.

Fortsetzung folgt ■

I wett i hett es happy Bett

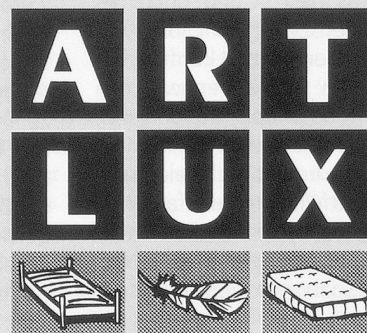


Einrichtungen und Bettwaren,  
Schaumstoff-Matratten und  
Überzüge nach Mass für:

Tourismus ■

Personal ■

Gruppenunterkünfte ■



ARTLUX • Wiggermatte • 6260 Reiden • Tel. 062 81 35 66 • Fax 062 81 35 67

**HASCO**

**Die Reinigung von Alters-, Kranken- und  
Pflegeheimen stellt ganz besondere, spezifische Probleme.  
Da braucht es einen beweglichen Partner. Die HASCO.**

Ein sauberes Alters-, Kranken- und Pflegeheim ist keine Kostenfrage. Schon eher eine Frage des richtigen Partners. Die HASCO hat auf diesem Gebiet in der Schweiz Pionierarbeit geleistet. Das gibt wertvolle Erfahrung, von der Sie profitieren können. Die Zusammenarbeit mit uns entlastet Sie von allen Personalproblemen, bringt Ihnen individuell auf Ihren Betrieb zugeschnittene Lösungen und klar budgetierte Reinigungskosten. Fragen Sie uns an: 064-45 11 88. Es lohnt sich.

**HASCO Spitalreinigung – die saubere Lösung.**

HASCO Management AG, Ausserfeldstrasse 9, 5036 Oberentfelden, Telefon 064/45 11 88  
Fax 064/43 78 65

Basel, Brig, Chur, Frauenfeld, Genf, Le Lieu, Lonay, Luzern,  
Neuchâtel, Schaffhausen, Schönbühl, Sion, St. Gallen, Zürich