

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 65 (1994)
Heft: 6

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>

Vielfältige Charaktere bei den Kartoffeln

MATILDA, CHARLOTTE, DÉSIRÉE ODER NICOLA?

Von Edith Suter *

Rustikal, wärschaft, elegant oder jugendlich – so vielfältig sind ihre Charaktere. Keine Rösti, kein Kartoffelstock, keine Pommes Frites oder Chips ohne sie . . . Die Rede ist selbstverständlich von vier der über zwölf beliebten Kartoffelsorten, die in der Schweiz angebaut werden.

Kaum ein anderes Nahrungsmittel lässt so vielfältige Zubereitungsarten zu! Hauptgrund dafür ist der diskrete Eigengeschmack der Kartoffel, welcher Kombinationen mit (fast) allen erdenklichen Zutaten erlaubt. Als «Aschenputtel unter den Gemüsen» wurde die Kartoffel oft bezeichnet. Tatsächlich, ungeschält und roh wirkt das Nachtschattengewächs unauffällig: Es ist erdfarben, fast ohne Geruch und Geschmack. Erst nach dem Kochen entpuppt es sich als wahrhaft königliche Erdfrucht.

Kartoffeln machen schlank

Noch vor dreihundert Jahren lehnten die Leute das Essen von Kartoffeln strikte ab: Was aus der dunklen Erde kam, musste ein Teufelszeug sein . . . Hartnäckig hält sich bis heute die Meinung, Kartoffeln machten «dick und dumm». Das Gegenteil ist der Fall: Sie sind energiearm, vitamin- und mineralstoffreich und leicht verdaulich. Entscheidend für den wirklichen Nährstoffgehalt (das heisst auch die Joule- oder Kalorienwerte!) ist letztlich aber immer die Zubereitungsart. Am schonendsten ist das Kochen in der Schale («Gschwellti»).

Unsere Kartoffeln enthalten im Durchschnitt pro 100 g: 2,0 g Eiweiss; 0,1 g Fette; 17,0 g Kohlenhydrate; 1,0 g Mineralstoffe und Vitamine; 2,3 g Nahrungsfasern; 77,9 g Wasser. Der Energiegehalt beträgt: 78 kcal./330 kJ.

Stärkegehalt bestimmt Kocheigenschaften

Das Stärkegehalt bestimmt die Kocheigenschaften der verschiedenen Kartoffelsorten. Von den festkochenden Salatkartoffeln bis zu den mehligkochenden Stockkartoffeln steht uns ein grosser Sor-

tenreichtum zur Verfügung. Man unterscheidet dementsprechend zwischen den Kochtypen A (fest), B (schwach mehlig) und C (mehlig).

Freiburger Kartoffeln und Käse-Kümmelrösti

«Ich koche heute Kartoffeln», sagt kaum jemand: Wir bereiten Freiburger Kartoffeln oder Käse-Kümmelrösti, Gschwellti, Bircherkartoffeln oder Kartoffelwaffeln zu. Tausende von Möglichkeiten existieren und es kommen immer wieder neue hinzu. Die Art der Kartoffelspeise charakterisiert meist auch die damit verbundene Mahlzeit: Sei dies nun ein einfaches, vielleicht fleischloses Hauptgericht oder eine exquisite Beilage zum Festmahl.

Kartoffelpfanne

Je 10 g getrocknete Steinpilze und Morcheln einweichen. 150 g in Würfel geschnittene Champignons und 1 gehackte Zwiebel in Butter andämpfen. Die abgetropften Dörrpilze mitdämpfen. 700 g Kartoffeln in Würfel schneiden und begeben. Mit 5 dl Wasser ablöschen und mit Streuwürze, Pfeffer und 1 Bouillonwürfel kräftig würzen. 20 Minuten köcheln lassen. 2 Esslöffel gehackte Petersilie und 1 Becher Sauer-Halbrahm (180 g) darunterziehen und sofort servieren.

Kleines Kartoffel-ABC

(Fortsetzung)

Von Ueli Mühlemann

Nahrungsmittel

Der innere Gehalt entscheidet über ihren ernährungsphysiologischen Wert. Die Kartoffel kann zwar keine einzelnen Spitzenwerte vorzeigen, es ist aber gerade

ihre ausgewogene, beinahe ideale Zusammensetzung, die ihr einen unbestrittenen Platz in der gesunden, modernen Ernährung sichert.

Produkteentwicklung

Eine Aufgabe, an der die einheimischen Nahrungsmittelfirmen mit grossem Einsatz arbeiten. So entstehen immer wieder neue Produkte und Gerichte, entsprechend den sich wandelnden Wünschen und Bedürfnissen der Käuferinnen und Käufer.

Qualität

Um sie dreht sich alles bei der Produktion, beim Kauf und Verkauf von Kartoffeln. Ein Naturprodukt wie die Kartoffel bekommt gelegentlich die Launen der Natur unliebsam zu spüren. Darum werden die Knollen durch sorgfältig ausgebildete Kontrolleure regelmässig überprüft. Sie sorgen dafür, dass nur Ware von guter Qualität ins Angebot aufgenommen wird. Zum Begriff der Qualität gehört nicht zuletzt, dass der hohe innere Wert der Kartoffel auch in ihrem Äusseren zum Ausdruck kommt.

Rezepte

Eine Quelle der Inspiration; Wegmarken, die zu den herrlichen und köstlichen Kartoffelgerichten führen. Broschüren mit den besten Kartoffelrezepten werden von der Eidg. Alkoholverwaltung und der Schweiz. Kartoffelkommission herausgegeben.

SKK

Schweizerische Kartoffelkommission, Dachverband aller an der Kartoffelwirtschaft direkt beteiligten Organisationen mit Sitz in 3186 Düringen. Die SKK befasst sich mit den technischen Fragen, die sich im Zusammenhang mit dem Kartoffelbau stellen.

Tonne

Menge von 1000 kg. Im Durchschnitt der drei letzten Jahre wurden in der Schweiz jeweils rund 833 000 Tonnen Kartoffeln geerntet. (Fortsetzung folgt) ■

* Schweiz. Zentralstelle für Obst- und Kartoffelwertung. Communica, Quartalschrift der EAV, 2/1994.

Pressekonferenz beim Forum Culinaire der Haco

DIE KÜCHE IM FAHRTWIND NEUER WÜNSCHE

So rasant wie im technischen Bereich schreitet die Entwicklung im Gastgewerbe nicht fort. Schliesslich befriedigt diese Branche ja auch zuerst einmal die Grundbedürfnisse des Menschen nach Essen und Trinken. Veränderungen betreffen daher vornehmlich den Leib, und erst nachher Geist und Seele. Dieser Leib verlangt, insbesondere für die Ernährung, nicht in kurzen Abständen stets Neues. Dennoch – auch bei uns ist heute nichts mehr so, wie es gestern war, wird heute nichts mehr so sein, wie es morgen sein wird.

Die ernährungsphysiologischen Bedürfnisse sind ja stets begleitet von ergänzenden Bedürfnissen nach dem Erleben, während hinter der Nahrung das Bedürfnis nach (über-)leben steht. Dieses Erleben, als die Befriedigung seelischer und geistiger Wünsche, ist nun in der Tat rascheren Veränderungen ausgesetzt, weil sie mit den Änderungen des Lebensstils, demographischer und politischer Entwicklungen und der stark von der Technik geprägten Lebensgewohnheiten zusammenhängen.

Aus dem Erleben heraus hat sich seit einiger Zeit das Schlagwort der Erlebnis-Gastronomie festgesetzt. Beim Versuch, Antwort auf die Frage zu finden, was denn Erlebnis-Gastronomie nun wirklich sei, werden wir unser Bemühen bald hoffnungslos aufgeben müssen. Jeder Mensch hat so seine eigene Erlebnisvorstellung. Die Alten, die Jungen, die Frau-

en, die Männer, die Wohlhabenden, die Nicht-Habenden, die Jemand-Seienden, die Niemand-Seienden usw. Wer heute Gastro-Erlebnis dennoch auf einen Nenner bringen will, sagt, dass in der Restauration nur noch erfolgreich sein wird, wer Verrücktes, Ausgeflipptes, Trendiges, anbietet. Dann wird oft das Kind mit dem Bade ausgeschüttet, im Glauben, dass die Speisekarte bzw. das, was auf den Teller oder ins Glas kommt, ebenfalls verrückt werden muss. Verrückt darf wohl das Erlebnisumfeld sein. Ernährungsgewohnheiten ändern wohl, verrückt zeigen sie sich jedoch eher selten.

Trends

Wer heute erkennen will, was er morgen anbieten soll, muss alle seine Sinne der Wahrnehmung einsetzen. Es sind vorerst latente Zeichen einer Entwicklung, Trends, wie es heisst, die sich mit der Zeit als manifeste Nachfrage äussern. Den Trend erkennen, hört man als Forderung stets lauter aus allen Marketingmäulern rufen. Trends sind immer schleichend, langsam und entwickeln sich lautlos unter der Oberfläche. Die Küche hat nicht nur zur Aufgabe, ernährungsphysiologische Bedürfnisse zu befriedigen. Im Wunsch nach leichter, gesunder Kost steckt eine ganze Palette von Trendigem verborgen, die in lebensphilosophischen Veränderungen gründet.

Die Zeichen der Zeit

Wer die Zeichen der Zeit erkannt hat, dessen Küchenangebot wird folgenden Kriterien standhalten:

- ernährungsphysiologisch richtig
- abwechslungsreich im Angebot
- appetitlich-erfreuend in der Präsentation
- ernährungspsychologisch vertretbar (Produkte aus natürlicher Herkunft und Tierhaltung)
- Qualität statt Quantität
- ein Quentchen Neues, Unbekanntes bieten.

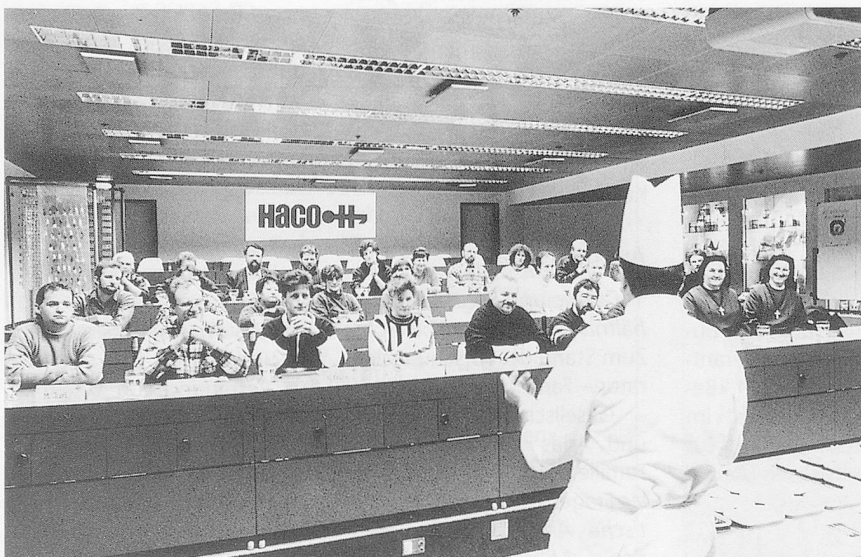
Diese Kriterien sind heute beileibe nicht nur Maßstab für die sogenannte Erlebnisgastronomie, sie gelten gleichbedeutend auch für die Bedarfsverpflegung.

Essen ist mehr als den Hunger stillen

Der zeitgemässe Küchenchef schaut sein Angebot nicht in den Lehrbüchern der Küche nach, sondern dem Leben ab. Dem Wetterfrosch gleich erspürt er Strömungen im Alltag des Menschen, in dessen Lebens-, Denk- und Verhaltensweisen und wird versuchen, die Ernährung als Grundbedürfnis aus der Küche heraus in diese Strömungen miteinfließen zu lassen. Hierbei stösst er auf komplementäre oder gegenläufige Stichworte:

Tagesküche zu Hause – Bedarfsverpflegung auswärts; Gesellschaftsküche am festlichen Familientisch – Bankett-Erlebnisverpflegung auswärts; Arbeitszeit – Freizeit; Individuum – Kollektiv; Mobile – Immobile; Zufriedene – Verdrossene; Einsame – Gesellige.

Man könnte diese Liste menschlicher Verhaltensweisen und Eigenschaften unendlich weiterführen. Was wir aber unbestreitbar herauslesen können ist, dass der Stellenwert des Essens als Befriedigung eines Grundbedürfnisses hierzulande keine besondere Aufwertung erfahren hat, weil kaum einer Hunger leiden muss. Wir lesen aber auch heraus, dass selbst in dieser Grundbedürfnisbefriedigung mehr qualitativer Inhalt gefragt ist. Essen ist auch als Bedarfsverpflegung mehr als Hunger stillen. Man stillt den Hunger bewusster. Im bewussteren Ernähren (leicht, fleischarm, abwechslungsreich, gesund und bekömmlich) selbst steckt Erlebniswert. ■



Weiterbildung: Nur ein notwendiges Übel?