

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 67 (1996)  
**Heft:** 10

**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:** 28.01.2026

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

Wurzel- und Knollengemüse

# — VON GRUND AUF GESUND —

**S**ie wachsen unter der Erde und stehen in der Gunst von ernährungsbewussten Feinschmeckern ganz oben: Einheimische Wurzel- und Knollengemüse wie Sellerie, Randen, Schwarzwurzeln, Karotten oder Kartoffeln verstecken ihre wahren Werte oft hinter einem furchigen und knorriegen Äusseren. Ihr Gehalt an verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen, komplexen Kohlenhydraten und Nahrungsfasern ist recht beachtlich. Und weil sich Wurzeln und Knollen zum Lagern eignen, haben sie auch im Winter Saison.

Zu den Favoriten zählen Schwarzwurzeln. Ihr Name deutet auf die schwarzbraune Korkschicht der Rinde hin. Die langen, schlanken Stengel gelten dank ihres milchig-weißen, aromatischen Fleisches als Delikatesse und haben die Bezeichnung Winterspargeln zu Recht verdient. Schwarzwurzeln sind wie alle Gemüse äusserst fetterm und enthalten zudem einige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium und die Spurenelemente Eisen und Kupfer. Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn Körper und Seele eher währschaften Gerichten und Eintöpfen zusprechen, sorgen frische Wurzel- und Knollengemüse für ein gesundes Gleichgewicht.

## Randen tanzen aus der Reihe

Als äusserst gesund gelten seit dem Altertum Randen. Tatsächlich haben Versuche mit Randen an der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau in Wädenswil zu verblüffenden Ergebnissen geführt.

Während normalerweise der Vitamin-C-Gehalt bei der Lagerung von Frischgemüse abnimmt, steigt er bei den Randen deutlich und stetig an. So verdoppelten sich die Werte in Randen, die im November eingelagert wurden, nach einem halben Jahr. Welche Stoffwechselvorgänge dabei eine Rolle spielen, ist noch nicht geklärt. Weitere Analysen ergaben, dass das Vitamin C nicht wie bei anderen Gemüse- und Fruchtsorten vorwiegend unter der Haut liegt, sondern gleichmässig in der Knolle verteilt ist.

Ausser Randen und Kartoffeln werden Wurzeln und Knollen vor dem

Garen meist geschält. Um den Vitaminverlust in Grenzen zu halten und die Mineralstoffe nicht unnötig auszuschwemmen, sollte man Gemüse generell erst kurz vor dem Kochprozess rüsten.

## Pfiffige Gemüseküchlein

(Als Beilage für vier Personen)

Zutaten:

500 g Kartoffeln, geschält  
400 g Karotten, geschält  
100 g Zucchini, gewaschen  
1 Ei, verklopft  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Muskatnuss  
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit der Röstiraffel in längliche Stäbchen hobeln, 5 Minuten stehen lassen, den Saft auspressen. Die Karotten und die Zucchini dazu hobeln. Ei und Gewürze mit den Gemüsen mischen. In beschichteter Bratpfanne wenig Olivenöl erhitzen und 12 Gemüseküchlein beidseitig darin hellbraun braten.

Tip: Damit die Küchlein beim Wenden nicht zerfallen, legt man sie zuerst auf einen leicht gefetteten, flachen Teller und stürzt sie dann in die Pfanne zurück.

## Selleriescheiben gebraten

(Als Beilage für 4 Personen)

Zutaten:

2 Sellerieknoten (à 500 g)  
Salz  
wenig Zitronensaft  
wenig Mehl  
1 Ei, verklopft  
Salz, Pfeffer, Maggi-Bouquet-Würzmischung Gemüse  
2 EL Erdnussöl  
1 Becher Sauerhalbrahm (180 g)

Zubereitung:

Die Sellerieknoten schälen und in 8 gleichmässige Scheiben schneiden.  $\frac{1}{2}$  l Wasser mit Salz und Zitronensaft aufkochen, die Selleriescheiben knapp garen. Das Wasser abgießen und die Selleriescheiben trocken tupfen. Sparsam mit Mehl bestäuben, das verkloppte Ei würzen

und die Selleriescheiben darin wenden. Das Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Selleriescheiben beidseitig hellbraun braten. Den Sauerhalbrahm würzen und dazu servieren.

## Kartoffeln mit Gemüsefüllung

(Als Hauptgericht für 4 Personen)

Zutaten:

4 grosse Kartoffeln (à zirka 180 g), in der Schale gekocht

Füllung:

1 KL Erdnussöl  
1 grosse Zwiebel, gehackt  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie, gehackt  
200 g Schwarzwurzeln, geschält, in kleine Scheiben geschnitten  
200 g Karotten, geschält, in ganz kleine Würfel geschnitten  
1 Ei  
4 Salbeiblätter, gehackt  
Salz, Pfeffer  
150 g Mozzarella, in Würfel geschnitten

Zubereitung

Die Kartoffeln längs halbieren, sorgfältig aushöhlen und in eine leicht ausgebutterte Gratinform setzen. 2 Esslöffel der Kartoffelmasse mit einer Gabel zerdrücken. Das Öl erhitzen, Zwiebel, Petersilie und Gemüse 5 Minuten dünsten, zu den zerdrückten Kartoffeln geben. Eigelb, Salbei, Salz und Pfeffer dazurühren. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und mit den Mozzarellawürfeln unter die Füllung heben. Die Masse in die ausgehöhlten Kartoffelhälften füllen und bei 200°C 10 Minuten überbacken. Salat dazu servieren.

Tip: Urgenta-Kartoffeln eignen sich besonders gut.



\* Pressedienst Nutrition, Nestlé AG, Zürich

**Rassiger Randensalat**

(für 4 Personen als Vorspeise geeignet)

Zutaten:

500 g Randen, gekocht

2 Orangen

2 Chicorées, weiss, in Blätter zerteilt  
einige Baumnusskerne

Für die Sauce:

2 Prisen Salz

wenig weisser Pfeffer

2 Prisen Ingwer

½ KL Thomy Senf

3 EL Thomy Kräuteressig

3 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Die Randen und eine Orange schälen, in kleine Würfel schneiden und mit der Salatsauce mischen. Die zweite Orange heiss waschen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Eine flache Platte mit den Chicorée-Blättern, den Orangescheiben und den Nüssen garnieren, den Randensalat darauf anrichten.

**Kalorien als Risiko****TIERISCHE FETTE FÖRDERN PARKINSON**

Wer kalorienreich isst und dabei besonders viel tierische Fette konsumiert, geht ein bis zu siebenmal grösseres Risiko ein, im Alter an der Parkinson-Krankheit zu leiden. Dies ergab eine Untersuchung der Essgewohnheiten von über hundert älteren Parkinson-Patienten und etwa doppelt so vielen gesunden gleichaltrigen Vergleichspersonen in New York. Fette enthalten von allen Nahrungsbestandteilen am meisten Kalorien. Doch nur die tierischen Fette erwiesen sich in der New Yorker Studie als Risikofaktoren für die Parkinson-Krankheit.

Ein erhöhter Konsum von pflanzlichen Fetten veränderte das Risiko nicht. Beim Stoffwechsel der tierischen Fette entstehen im menschlichen Körper zahlreiche «freie Radikale» – aggressive Verbindungen, die in verschiedenen Organen Schaden anrichten können, unter anderem im Gehirn. Die Forscher vermuten, dass sie auch bei der Entstehung der Parkinson-Krankheit eine entscheidende Rolle spielen.

**Quelle:**

Logroscino: Ann Neurol 1996, 39, 89

**Bestellerkompetenz sichern****FOLGEKOSTEN SENKEN – ENERGIEBEWUSST BESTELLEN**

Zwei Faktoren bestimmen den Stromverbrauch von gebäude- und prozess-technischen Ausrüstungen: Die energietechnische Qualität einzelner Systeme und Komponenten sowie deren Betrieb. Während Art und Dauer des Betriebes durch das Benutzerverhalten oder durch Anpassung der Regelung während der Systemlebensdauer modifiziert werden können, bleibt der spezifische Elektrizitätsverbrauch der Einrichtung weitgehend unverändert – und das während Jahren oder gar Jahrzehnten und bei steigenden Strompreisen. Diese Folgekosten lassen sich durch energieorientierte Bestellungen von Geräten, Systemen und ganzen Einrichtungen deutlich senken. Das

Postulat der Energieeffizienz beim Bau und Umbau von Gebäuden und Anlagen, beim Evaluieren und Bestellen von Geräten und Systemen wiegt schwer, denn oft sind die Stromkosten über die Jahre hinweg höher – oder gar um ein Vielfaches höher – als die Investitionskosten. Noch deutlicher schlagen die Kosteneinsparungen zu Buche, wenn Wartungs- und Unterhaltskosten eingerechnet werden. Energieeffizienz als Maßstab unternehmerischer Qualität.

Das Heft «Kücheneinrichtungen» der Schriftenreihe Bestellfaktor Strom bietet Checklisten zur verbesserten Orderung von Kücheneinrichtungen und einzelnen Geräten – kurz und bündig,

auf acht Seiten. Das schmale Heft orientiert sich konsequent am Bestellprozess und thematisiert vorrangig Probleme wie Auswahl geeigneter Auftragnehmer, Ausschreibungen, Formulierung von Bestellungen, Überprüfung von Leistungen mittels Kennwerten, Abnahme und Betrieb.

Kücheneinrichtungen. Ein Leitfaden für Heimleiter, Spitalverantwortliche, Restaurateure und Hoteliers. RAVEL-Schriftenreihe Bestellfaktor Strom, Bundesamt für Konjunkturfragen, 1996. Umfang 8 Seiten, Preis 6 Franken, Bezug unter der Bestellnummer 724.304.5d bei der EDMZ, 3000 Bern, Fax 031 992 00 23.

# **silentina®**

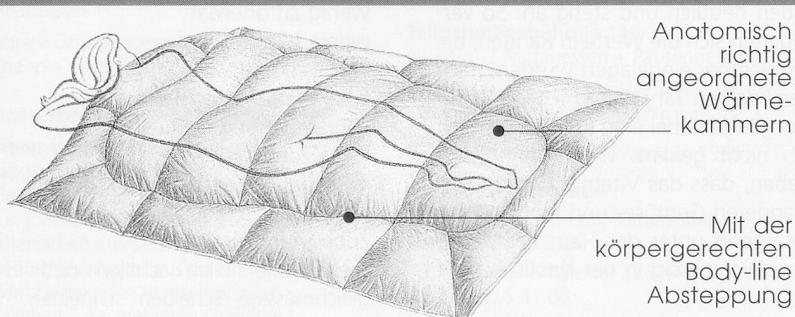
*Body-line*

...lässt ruhig schlafen und kostengünstig wirtschaften

Thermografisch getestet. Patentiert



BSS Thermo-Bettwaren AG CH-Stein am Rhein  
Tel. 052 741 25 35 · Fax 052 741 44 20



**Die einzigartigen vollwaschbaren Daunendecken von Profis für Profis**