

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 69 (1998)  
**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](#)

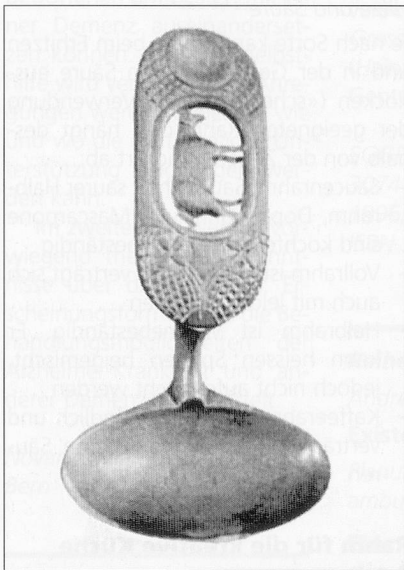
**Download PDF:** 10.04.2026

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

# DER RAHM: ALLES ÜBER ETWAS FEINES\*

## Von Legenden und Tatsachen

Die ausländischen Reisenden des 18. Jahrhunderts waren überzeugt, dass das gesunde und frische Aussehen der Schweizer Älplerinnen und Älpler von den Rahm- und Milchspeisen kam. Auch bei den fürstlichen Gardetruppen waren die Schweizer Söldner ihres kräftigen Wuchses und der sprichwörtlichen Gutmütigkeit wegen beliebt und begehrt. Die vermeintlich unbedarften Sennen bedankten sich bei den Touristen für diese Komplimente mit grossen Schüsseln «bläiti Nidle» (saurer Rahm) und brachten damit alsbald deren solche Herrlichkeiten ungewohnte Verdauung durcheinander.



Geschnitzter Rahmlöffel, Musée grüérien, Bulle.

Während im Voralpen und Alpengebiet wegen der ausgeprägten Weidewirtschaft Milch und Milchprodukte die Hauptnahrungsmittel waren, galt Rahm an den Königs- und Fürstenhöfen als Luxuspeise. Im 16. Jahrhundert brachte Katharina von Medici bei ihrer Heirat mit Heinrich II. die Kunst, Fisch, Fleisch und Gemüse mit Rahm zu verfeinern, von Italien nach Frankreich mit. Seither ist «das Beste von der Milch» aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Seine elegante Erscheinung macht den Rahm nicht nur in der traditionellen Kochkunst

unentbehrlich, er ist auch aus der modernen und leichten Küche nicht mehr wegzudenken.

## Rahm ist ein Naturprodukt

Lässt man Rohmilch stehen, sammeln sich an ihrer Oberfläche die Milchfettkügelchen und bilden den Rahm. Früher wurde er von Hand abgeschöpft, in den modernen Molkereien von heute wird die Milch in Zentrifugen entrahmt.

Eiweiss, Milchzucker und Wasser (= Magermilch) sind die schwereren Milchkomponenten; sie werden in der Zentrifuge nach aussen geschleudert. Das leichtere Milchfett (= Rahm) bleibt im Zentrum und wird abgeführt. Durch das Zentrifugieren ist es möglich, der Milch einen im voraus genau bestimmten Anteil Rahm zu entziehen.

## Rund um den Rahm

Frischer Rahm ist leicht verderblich und wird zur Verbesserung der Haltbarkeit entweder pasteurisiert oder ultrahocherhitzt (UHT).

### Pasteurisation

Der rohe Rahm wird während 15–30 Sekunden resp. 4–15 Sekunden auf 75–80°C resp. 92°C erhitzt und sofort wieder abgekühlt. Pasteurisierter Rahm ist gekühlt während zirka 7 Tagen haltbar.

### UHT-Verfahren

UHT heisst Ultra-Hoch-Temperatur. Bei diesem Verfahren wird der Rahm während einiger Sekunden auf 150°C erhitzt und wieder abgekühlt. UHT-Rahm ist während zirka 4–8 Wochen haltbar.

### Homogenisation

Bei der Homogenisation werden die Milchfettkügelchen mechanisch so stark zerkleinert, dass sie nicht mehr aufrahmen.

Während UHT-Rahm homogenisiert wird, erübrigt sich dies wegen der kurzen Haltbarkeit bei den pasteurisierten Sorten.

### Zusatzstoffe

Die Homogenisierung verhindert das Aufrahmen. Damit die Feinverteilung des Milchfettes auch bei längerer Haltbarkeit bestehen bleibt, wird den ultrahocherhitzten Rahmsorten ein pflanzliches Bindemittel zugesetzt.

Pasteurisierter Voll- und Halbrahm sind nur kurz haltbar und brauchen zur Stabilisierung der Homogenität keine Bindemittel.

Kaffeerahm enthält Stabilisatoren, damit er im Kontakt mit Säuren (zum Beispiel mit der Gerbsäure im Kaffee) nicht ausflockt.

## Grosse Auswahl

Die Bezeichnungen für Rahm ergeben sich aus dem Fettgehalt:

- Doppelrahm enthält mind. 45 % Fett
- Vollrahm und Sauerrahm enthalten mind. 35 % Fett
- Halbrahm enthält mind. 25 % Fett
- Saurer Halbrahm und Kaffeerahm enthalten mind. 15 % Fett

### Vollrahm

gibt es pasteurisiert oder ultrahocherhitzt (UHT). Unbehandelter Offenrahm ist nur in den Ortskäsereien mit eigener Rahmproduktion erhältlich.

### Steckbrief

- Vollrahm enthält mind. 35 % Fett und zirka 1420 kJ/339 kcal pro 100 g
- Frisch hat er einen reinen Geruch und Geschmack
- Durch Schlagen nimmt sein Volumen um 80–100 % zu.
- Er ist kochfest und bedingt säurebeständig

### Verwendung

Flüssig für Saucen, zu Beeren und zum Backen; steif oder flaumig geschlagen für Garnituren, zum Unterziehen in Cremes, Mousses, Terrinen, Saucen und Suppen.

### Halbrahm

ist sowohl pasteurisiert als auch als UHT-Rahm erhältlich

### Steckbrief

- Halbrahm enthält mind. 25 % Fett und zirka 1050 kJ/251 kcal pro 100 g
- Frisch hat er einen reinen Geruch und Geschmack
- Durch Schlagen nimmt sein Volumen um 80–100 % zu
- Er ist kochfest, flockt jedoch im Kontakt mit Säure gerne aus

\* Herausgegeben vom ZVSM, Zentralverband schweizerischer Milchproduzenten, Weststrasse 10, 3000 Bern 6.

**Verwendung**

Flüssig für Saucen und zu Beeren, steif oder flaumig geschlagen für Garnituren und zum Unterziehen in Cremen, Saucen und Suppen.

**Sauerrahm und saurer Halbrahm**

Pasteurisierter Voll- und Halbrahm werden mit Milchsäurebakterien leicht angesäuert. Sie erhalten dadurch einen angenehmen prickelnden und trotzdem rahmig-milden Geschmack.

**Steckbrief**

- Sauerrahm enthält mind. 35% Fett und zirka 1420 kJ/339 kcal pro 100 g
- Saurer Halbrahm liefert mind. 15% Fett und zirka 690 kJ/165 kcal pro 100 g
- Sie haben eine dickflüssige bis stichfeste Konsistenz
- Sie sind nicht schlagbar
- Sie sind kochfest und säurebeständig
- Sauerrahm entspricht in der Zusammensetzung und im Kochverhalten der französischen «Crème fraîche»

**Verwendung**

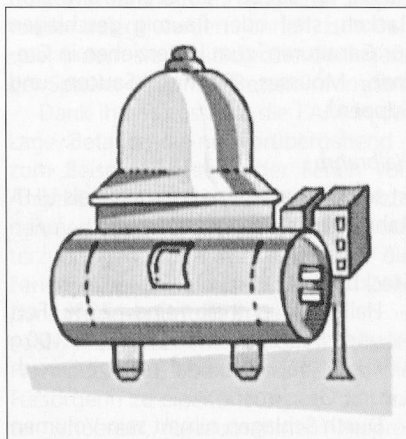
Zum Verfeinern von kalten und warmen Saucen, Suppen, für Dips, zu geschwellten Kartoffeln und «baked potatoes», für Gratins, Wähenguss, Desserts, im Müesli anstelle von Joghurt, zu Früchten und Beeren.

**Saucenrahm und Saucen-Halbrahm**

ist ein UHT-Vollrahm oder -Halbrahm, der sich speziell für die Zubereitung von warmen Saucen und legierten Suppen eignet.

**Steckbrief**

- Saucenrahm liefert mind. 35% Fett und zirka 1420 kJ/339 kcal pro 100 g
- Saucen-Halbrahm enthält 25% Fett und liefert zirka 1050 kJ/251 kcal pro 100 g



Die Zentrifuge arbeitet mit der Fliehkraft, das heisst, sie trennt die spezifisch schwereren und leichteren Milchbestandteile.

- Er enthält ein Bindemittel, das die Verwendung von Mehl oder Stärke bei der Saucenzubereitung unnötig macht
- Beide Rahmsorten sind kochfest und vertragen sich mit Wein, Zitrone und Essig

**Verwendung**

Für Saucen, Suppen, Gratins, Aufläufe, Wähenguss.

**Doppelrahm und Mascarpone**

Pasteurisierter Doppelrahm und Mascarpone haben einen Milchfettgehalt von mind. 45 %, Mascarpone ist jedoch zusätzlich noch leicht verdickt.

**Steckbrief**

- Sie liefern mind. 45% Fett und zirka 1830 kJ/437 kcal pro 100 g
- Sie haben eine dickflüssige bis streichfeste Konsistenz
- Sie zeichnen sich durch einen vollrahmigen Geschmack aus
- Sie sind kochfest und säurebeständig, jedoch nicht schlagbar
- Sie haben eine gute Bindungsfähigkeit und machen Stärkemehle unnötig

**Verwendung**

Für Saucen, Suppen, Farcen, Süssspeisen, zu Beeren und Fruchtsalat oder anstelle von Schlagrahm.

**Kaffeerahm**

ist ultrahocherhitzter Rahm mit mind. 15 % Milchfett.

**Steckbrief**

- Er enthält mind. 15% Fett und zirka 690 kJ/165 kcal pro 100 g
- Eine Portion von 12 g liefert zirka 83 kJ/20 kcal
- Er ist weder kochfest noch säurebeständig oder schlagbar

**Küchenlatein****Aufbewahrung**

Rahm muss immer im Kühlschrank aufbewahrt werden. Angebrochene Pakkungen geruchssicher verschliessen, und den Rahm in einigen Tagen aufbrauchen.

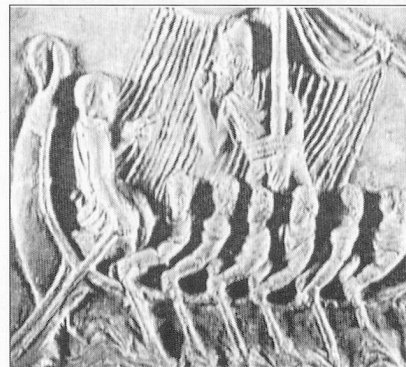
**Haltbarkeit**

Jede Rahmpackung ist mit einer Verkaufs- und Konsumationsfrist versehen, welche über die Haltbarkeitsdauer informieren.

**Schlagrahm**

Die ideale Schlagtemperatur für Rahm liegt bei zirka +5°C. Ist er zu warm, wird beim Aufschlagen die Schaumstufe übersprungen, und es bilden sich direkt

Butterkörner. Halbrahm lässt sich problemlos steifschlagen, wenn man ihn vorher für etwa 15 bis 20 Minuten in den Tiefkühler stellt und bei grossen Mengen – portionenweise verarbeitet. Ist eine Süssung nötig, sollte der Zucker erst nach dem Steifschlagen beigegeben werden.



Bereits im alten Griechenland wurden Rahm, Honig und Sesam als Opfergabe den Göttern dargebracht. Die Darstellung zeigt das Schiff des Odysseus. 2. Jh. n. Chr., Paris, Louvre.

**Hitze und Säure**

Je nach Sorte kann Rahm beim Erhitzen und in der Gegenwart von Säure ausflocken («scheiden»). Die Verwendung der geeigneten Rahmsorte hängt deshalb von der Zubereitungsart ab:

- Saucenrahm, Sauerrahm, saurer Halbrahm, Doppelrahm und Mascarpone sind kochfest und säurebeständig
- Vollrahm ist kochfest; er verträgt sich auch mit leichten Säuren
- Halbrahm ist wärmebeständig. Er kann heissen Speisen beigemischt, jedoch nicht aufgekocht werden
- Kaffeerahm ist hitzeempfindlich und verträgt sich nicht mit starken Säuren.

**Rahm für die kreative Küche**

Rahm ist ein einheimisches Produkt mit beinahe unbegrenzten Möglichkeiten. Er lässt sich für klassische Gerichte genauso gut einsetzen wie für die moderne und kreative Küche. Rahm nimmt der Schärfe die Spitze, mildert Saures und verfeinert Süsses. Sorgsam dosiert, ist er der Mittelpunkt unzähliger Saucen, Suppen, Gerichte und Desserts.

Rahm ist leicht verdaulich, besonders wenn er in flüssiger Form oder flaumig geschlagen verwendet wird. Und er bringt die Aromastoffe der verschiedenen Zutaten, Kräuter und Gewürze erst richtig zur Geltung. Die meisten von ihnen sind nämlich fettlöslich und entfalten ihren Geschmack erst in der Gegenwart von Fett. Deshalb ist das Verfeinern mit etwas Butter und Rahm am Schluss der Zubereitung auch so wichtig. ■