

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 73 (2002)
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: 15.01.2026

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

HERBSTLICHE BOTSCHAFTER

Von Simone Gruber

Der Sommer ist vorbei und mit dem kälteren Wetter halten auch wieder herbstliche Botschafter in den Gestellen der Lebensmittelgeschäfte Einzug. Darunter sind Lebensmittel, die nicht nur fein schmecken, sondern auch viele gesunde Inhaltsstoffe aufweisen.

Maroni: fettarm und sättigend

Die Edelkastanie war vor der Einfuhr von Reis und Kartoffeln ein wichtiges Grundnahrungsmittel in Europa. Es ist ein Buchengewächs und ist mit der für den Menschen ungeniessbaren Rosskastanie nicht verwandt. Reifezeit der Edelkastanie ist Oktober und November. Die Fruchtbildung beginnt erst nach 25 bis 30 oder in dicht geschlossenen Beständen nach 40 oder 60 Jahren. Der Baum kann bis über 1000 Jahre alt werden.

Der Nährwert von Maroni ist demjenigen von Getreide und Kartoffeln sehr ähnlich. Die Maroni sind fettarm und sättigend. 100 g Maroni enthalten 2 g Fett, 2,5 g Eiweiss, 45 g Kohlenhydrate und knapp 200 kcal. Die Maroni gehören – im Gegensatz zum säurehaltigen Getreide – zu den wenigen basenbildenden Stärkeprodukte und helfen daher gegen Übersäuerung. Die Maroni sind natriumarm, dafür reich an Kalium, was eine natürliche und sanfte Entwässerung des Organismus bewirken kann. Maroni sind zudem glutenfrei.

Baumnüsse: gesunde Fette

Die Baumnuss – auch Walnuss genannt – ist schon seit Jahrtausenden in Europa heimisch. In Mittel- und Nordeuropa wurden zur Ölgewinnung schon früh Walnüsse verwendet. Die Walnuss gehört wegen ihres hohen Gehaltes an Eiweissstoffen, Kohlenhydraten, Mineralsalzen und den Vitaminen A, B1, B2, B5 und PP zu den nahrhaftesten unter den Trockenfrüchten. Sie bildet einen wichtigen Bestandteil in der Schonkost für Kinder, ältere Menschen und Rekonvaleszenten. Die Walnuss enthält reichlich mehrfach ungesättigte und nur wenig gesättigte Fettsäuren. Die ungesättigten Fettsäuren, Linol- und α -Linolensäure, sind für die Menschen lebensnotwendig. Die ungesättigten Fettsäuren sind nicht so stabil wie die gesättigten, deshalb sind Baumnüsse nur begrenzt haltbar. Nüsse allgemein weisen den zweithöchsten Eiweissgehalt aller pflanzlichen Nahrungsmittel vor. Baumnüsse sind sehr energiereich und deshalb nur in kleinen Mengen zum Beispiel als Zwischenverpflegung empfehlenswert.

Kürbisse und Kürbiskerne: fein und gesund

Der grösste Kürbis der Welt brachte es im Jahr 2000 auf satte 497 kg! Kürbisse gibt es in den vielfältigsten Farben und Formen. Winterkürbisse sind nicht nur schön als Herbstdekoration und als geschnitzte Halloweenengesichter, sondern sie schmecken hervorragend, sättigen schnell, enthalten aber relativ wenig Kalorien (nur 26 kcal pro 100 g Kürbis). Kürbisse gehören seit Jahrtausenden zu den Grundnahrungsmitteln der mittel- und südamerikanischen Indianer. Kürbissuppe und Kürbisgemüse sind ein idealer Bestandteil moderner und gesunder Küche. Winterkürbisse kann man nicht roh geniessen.

Kürbiskerne stammen vom schalenlosen Ölkürbis. Die gewaschenen und getrockneten Kürbiskerne sind eine Delikatesse, ob roh, geröstet oder gesalzen. Es gibt kaum einen gesünderen Snack. Auch das Kürbiskernöl sollte in keiner modernen gesundheitsbewussten Küche fehlen.

Sowohl Öl wie Kerne enthalten aussergewöhnlich viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese wirken sich positiv auf den Cholesterinhaushalt aus. Kürbiskerne enthalten auch Wirkstoffe, welche Blasenentzündungen und altersbedingte Veränderungen der Prostata günstig beeinflussen. Kürbisfettsäuren sind besonders leicht verdaulich.

Besserer Schutz mit Vitaminen

Zwei Vitamine gegen Herzinfarkt

Folsäure ist ein Vitamin aus grünem Gemüse. Es ist nötig, damit sich die Wirbelsäule beim Baby im Mutterleib richtig bilden kann. Da Folsäure in der Natur knapp ist, will man – nach dem Vorbild der USA – auch in der Schweiz Lebensmittel mit Folsäure anreichern.

Bei Erwachsenen schützt Folsäure die Blutgefässe. Es senkt nämlich den Spiegel des Homocysteins im Blut. Dieser Stoff, der sich im menschlichen Körper bildet, greift die inneren Wände der Blutgefässe an. Dadurch verstopfen sie leichter, was das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag erhöht.

Um das zu verhindern, ist nicht nur Folsäure, sondern auch Vitamin B 12 nötig. Die beiden Vitamine wirken zusammen, wie Versuche in Irland gezeigt haben. Vitamin B 12 kommt in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch, Käse, Joghurt und anderen Lebensmitteln mit tierischem Eiweiss vor.

(Quelle: Qnivan EO et al: Lancet 2002, 359: 227)

Preiselbeeren: fein zu Wild

Preiselbeeren stammen von einer niedrigen, halbstrauchigen Pflanze, die in Nadelwäldern und Heiden vorkommt. Sie wachsen meist neben Heidelbeeren. Die Beeren schmecken roh säuerlich und sind etwas mehlig, jedoch sehr erfrischend. Sie sind beliebte Zugabe zu Wildgerichten und werden meist zu Kompott verarbeitet, dessen lange Haltbarkeit auf den ungewöhnlich hohen Gehalt an Benzoesäure zurückzuführen ist. Die Beeren enthalten viel Vitamin C und wirken blutreinigend, harntreibend und appetitanregend.

Heidelbeeren: gut gegen Durchfall

Die Heidelbeere wächst auf sauren, nährstoffarmen Böden in Nadel- und

Laubwäldern und auf Heiden, oft in ausgedehnten Beständen. Der dichte, vielästige Zwergstrauch kann ein Alter von 30 Jahren erreichen. Die blauen, saftigen Beeren sind reich an Vitaminen. Die wichtigste Eigenschaft der Heidelbeere ist ihre Wirksamkeit bei Durchfall, was auf ihren hohen Gerbstoffgehalt zurückzuführen ist. Die Gerbstoffe sind so gebunden, dass sie erst im Darm frei werden und den Magen nicht belasten. Frische Beeren können abführend wirken. Der Saft der Beeren kann zum Gurgeln bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, äusserlich bei Wunden und Ausschlägen angewandt werden.

Weinreben: Getrocknete Weinbeeren sind energiereich und leicht verdaulich

Die Anfänge der Weinrebenkultur verlieren sich in prähistorischer Zeit. Vermutlich stammt die Weinrebe aus Kleinasien. Bei den Ägyptern stand sie hoch im Kurs, die Griechen vervollkommneten vor rund 3000 Jahren ihren Anbau. Nach Europa gelangte sie durch die Phönizier, als sie im 6. Jahrhundert n.Chr. Marseille gründeten. Später wurde die Weinbaukultur hauptsächlich von religiösen Orden gepflegt. Durch Veredelung mit nordamerikanischen Arten konnte die europäische Weinrebe resistenter und weniger anfällig für Schädlinge gemacht werden.

Frische Trauben enthalten 82 Prozent Wasser, 16 Prozent Proteine, viel Kalium und die Vitamine A, B1, B4, B5, C und PP. Getrocknete Weinbeeren enthalten fast 70 Prozent Zucker; auch bleibt ih-

Besserer Schutz mit Vitaminen

Vitamin C gegen Magenkrebs

Wer viel Orangensaft trinkt, hat ein kleineres Risiko, an Magenkrebs zu erkranken. Diese Erfahrung scheint sich immer mehr zu bestätigen. Der neueste Hinweis stammt aus dem Labor.

Forscher der Uni Bristol haben Zellen von Magenkrebs gezüchtet und mit einer Dosis Vitamin C behandelt, wie sie normalerweise auch im Magen vorkommt. Die Zellen sind danach deutlich langsamer gewachsen. Bei kleinerer Dosis oder gar ohne Vitamin C wuchsen die bösartigen Zellen ungehemmt weiter.

Die Bakterie *Helicobacter pylori* greift nicht nur die Schleimhaut des Magens an, sondern fördert auch die Entstehung von Magenkrebs. Schuld daran ist wohl auch die Tatsache, dass die Magenbakterie ein Vitaminräuber ist: Patienten, die von ihr infiziert sind, haben deutlich weniger Vitamin C in ihrem Magensaft als gesunde Menschen.

Menschen, deren Magen von *Helicobacter* befallen ist, haben also einen deutlich höheren Bedarf an Vitamin C. Doch die beste und sicherste Methode besteht darin, dass der Arzt den Erreger durch Medikamente ein für allemal aus dem Magen vertreibt.

(Quelle: Zhang ZW et al: Gut 2002; 50: 165)

nen ein Grossteil der Vitamine A und B erhalten. Sie sind energiespendend, blutbildend und leicht verdaulich, da die verschiedenen Fruchtzucker unmittelbar vom Blut aufgenommen werden. Aus diesem Grund werden getrocknete Weinbeeren oft bei Schwachzuständen verordnet. Sie wirken ausserdem blutreinigend und desinfizierend. Blaue Weintrauben ent-

halten venenstärkende Pigmente mit Vitamin-P-Wirkung.

Das Öl von Weintraubenkernen – wie das der Sonnenblumenkerne – hat einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Wein aus Weintrauben galt früher als Allheilmittel. Mit Mass getrunken, wirkt er stärkend und stimulierend (Weisswein eher wassertreibend, Rotwein eher adstringierend). ■

KÜCHE AUSLAGERN KOMMT NICHT IN FRAGE

Eine Umfrage von CastroCall zeigt klar: Die wenigsten Heime, Spitäler und Personalrestaurants wollen auf die eigene Küche verzichten. Dafür öffnen sich die meisten für betriebsfremde Gäste.

Hunderte von Millionen Franken könnten Heime und Spitäler einsparen, wenn sie ihre Verpflegung auslagern würden – doch in der Deutschschweiz wollen Heime und Spitäler nichts von einer Auslagerung wissen. Dies ergibt eine repräsentative Umfrage von CastroCall. Im Gegenteil: Die Mehrheit weitet ihr Geschäft aus. Rund 80 Prozent der Heime und Spitäler verpflegen betriebsfremde Gäste. In Luzern arbeiten beispielsweise die städtischen Heime koordiniert durch die Gastrodienste bei Einkauf und Planung zusammen. Wo es wirtschaftlich sinnvoll ist, erfolgt eine Produktion von Mahlzeitenkomponenten in der Zentralküche des Betagtenheims Eichhof. Für Fertigung und Spezialzubereitung ist jede Heimküche selber verantwortlich.

Heime wollen nicht auslagern, weil sie auf die individuellen Wünsche der Bewohner und Bewohnerinnen eingehen wollen. Zudem seien nennenswerte Einsparungen beim Outsourcing noch nicht bewiesen, wie Peter Riva, Leiter der Gastrodienste der Stadt Luzern betont.

Viele Heime verfügen heute über ein Wirtepatent und führen ein öffentliches Restaurant, wie unser Beispiel aus der «FZH» Nr. 4/2002, Seite 228, zeigt. *Expresso/mario.gsell@gastronews.ch*