Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 14 (1938-1939)
Heft: 10

Artikel: Bohnenzeit
Autor: J.R.H.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066877

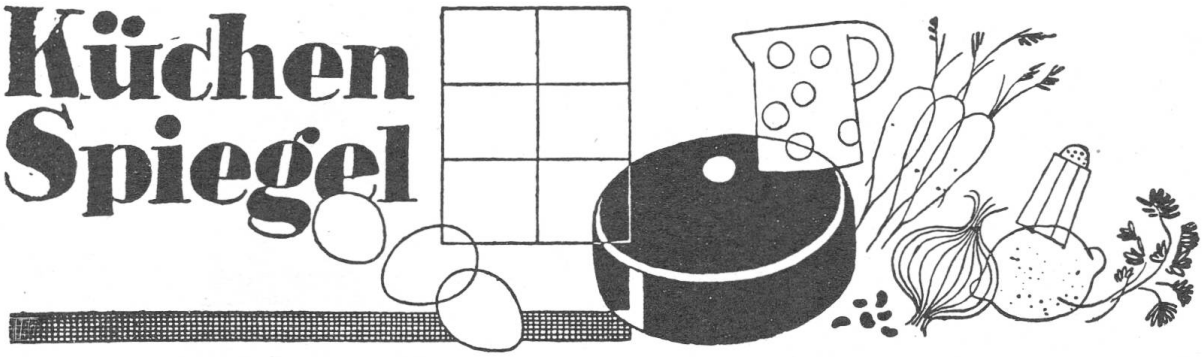
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 01.10.2025

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



Bohnenzeit

Von Frau J. R. H.

Mit Ungeduld wird in der Hausgärtnerei das Kleeblatt der Eisheiligen mit ihrer Nachhut, der kalten Sophie, erwartet, weil dann mit ziemlicher Sicherheit die Gefahr für die erst gestupften oder zu stupfenden Bohnen vorbei ist. Bohnen sind ein fast allgemein sehr beliebtes Gemüse, und die Kultur derselben erfordert keine besondern Kenntnisse. Hacken, Giessen und ja nicht bei Regen pflükken, heisst es im Gartenbuch.

Es gab zwar einmal eine Zeit, es ist noch kaum 30 Jahre her, wo vielerorts die Hausfrauen berichteten, Bohnen seien ein sehr schwer verdauliches Gemüse mit wenig Nährwert. Woher kam das? Zumeist wurden sie gesotten und das Kochwasser abgeschüttet, so dass gerade die wertvollsten Stoffe verloren gingen und man sozusagen «Holz» zu essen hatte. Kein Wunder, wenn empfindliche Magen streikten. Meine Grosstante sagte immer, sie vertrage Bohnen nicht, sie seien «giftig». Heute ist es allgemein bekannt, dass gedämpftes Gemüse, also auch Bohnen, wertvoll, gesund und schmackhaft ist.

Manchmal hört man sagen, Bohnen wären ganz gut, wenn sie einem nur nicht so bald « verleiden » würden, da es gar wenig Zubereitungsarten gäbe: gedämpfte Bohnen und Bohnensalat. Das stimmt aber nicht. Schon allein die Zutaten und die Gewürze zu den gedämpften Bohnengerichten verändern diese so sehr, dass der Abwechslung reiches Spiel bleibt. Wer Knoblauch liebt, fügt davon mehr oder weniger bei. Ein andermal reichlich Zwiebeln, dann wieder Bohnenkraut, Majoran, Petersilie, Schnittlauch. Jedesmal bekommen die Bohnen ein anderes «Bouquet». Vermeiden sollte man nur, die verschiedenen Zutaten zu mischen. Haben Sie schon einmal Bohnen mit etwas Rosmarinblättchen probiert? Es schmeckt ausserordentlich fein.

Und dann wollen Bohnen bald verwendet werden. Wer einen eigenen Garten hat, pflücke höchstens am Abend vorher, und wer Bohnen kaufen muss, sehe darauf, dass dieselben möglichst frisch sind, was man leicht daran erkennt, wenn sie gleichmässig grün und «chech» aussehen. Auch das Alter der Bohnen ist wichtig für ein feines Gemüse. Bohnen mit dicken, grossen Kernen sind nicht jung (ausgenommen Speckbohnen).

Einige vielleicht weniger bekannte Rezepte, die hier folgen, zeigen Ihnen, liebe Leserin, wie Bohnen sehr abwechslungsreich zubereitet werden können:

Schaffleisch, Bohnen und Rübli (Eintopfgericht)

1 kg Schaffleisch (Brust), 1 kg Bohnen,

1 kg Rübli, Knoblauch, Peterli, Salz, Pfeffer, etwas Wasser oder Bouillon, Mehl, Fett.

Das in Vorlegestückchen geschnittene Fleisch wird gesalzen und nach Belieben gepfeffert, in Mehl gewälzt und in Fett rasch mittelbraun allseitig angebraten.

Diese Fleischstücke legt man zuunterst in einen grossen Topf, dann kommt der im restlichen Fett angebratene, feingeschnittene Knoblauch darüber, hierauf die gewaschenen, gefädelten Bohnen, Salz, feingehackte Petersilie, dann die geschabten, in längliche, dünne Stückli geschnittenen Rübli mit Salz und zuletzt etwas warmes Wasser oder Bouillon (½ bis 1 Tasse). Einmal aufgekocht, stellt man den Topf auf ganz kleines Feuer (2 Stunden). Das Gericht zieht viel Saft und schmeckt ausgezeichnet. Durch das Anbraten verliert sich viel vom Schaffleischgeschmack, den viele Leute nicht lieben. Nach Belieben lässt sich statt Schaf- auch Schweinefleisch verwenden. Wer gerne etwas Fettes isst, kann auch noch in Viertel geschnittene Kartoffeln auf die Rübli legen und mitkochen. Andernfalls gibt man sie separat gekocht dazu, wobei sie dann trocken und fettlos sind.

Bohnenberg

Zarte Bohnen werden gewaschen, gefädelt und in wenig Nussella oder unter Beigabe von etwas Bouillon gedämpft. Dann lässt man sie rasch abtropfen (Brühe für Suppe verwenden) und richtet sie bergartig auf einer Schüssel an. Inzwischen hat man in schwimmendem Fett ein grosses Büschel Petersilie recht knusperig gebacken. Auf den Bohnenberg legt man 40 Gramm frische Butter, gibt die gebackene Petersilie darauf und serviert *sofort.*

Bohnen in brauner Butter

Bohnen werden zubereitet, wie für den Bohnenberg, anstatt frische Butter und gebackene Petersilie bereitet man braune Butter, gibt ein kleines Güsschen Essig daran, giesst sie so über die heissen Bohnen und serviert.

Tomaten und Bohnensalat (erfrischend)

Grosse Tomaten werden ausgehöhlt (Abfall zu Suppe verwenden !), etwas gesalzen und ziehen gelassen. Gekochte Bohnen werden in 1—2 cm lange Stückchen geschnitten, mit einer nicht zu dicken Mayonnaise vermengt und in die Tomaten eingefüllt. Hartgekochtes Eigelb und Eiweiss, jedes getrennt, hacken und auf die eine Hälfte Tomaten, Eigelb und auf die andere Eiweiss streuen. Ein Tupf Senf garniert die Mitte.

Bohnenauflauf

Gekochte Bohnen werden in eine aus-

LTS 128 SG

gebutterte, mit Paniermehl bestreute Auflaufschüssel aus feuerfestem Glas gegeben und etwas gehackter Schinken dazwischen gestreut. Aus 3—4 Eiern, 1 Esslöffel feines Gries, etwas Milch und Salz wird ein Teiglein geschlagen, das man über die Bohnen giesst. Zuletzt streut man Brösmeli und einige Butterflocken darüber (für Käse-Liebhaber auch geriebener Käse). 30—40 Minuten Backzeit.

Bohnen mit Tomaten

Zarte Bohnen mit Bohnenkraut oder mit Peterli in Butter halb weich dämpfen und 10 Minuten vor dem Servieren in Scheibchen geschnittene Tomaten mitkochen.

Bohnen in Eiersauce

Die Bohnen in Butter und wenig ganz schwach gesalzenem Wasser halb weich dämpfen. In Butter, Mehl, hellgelb rösten, gehackte Zwiebeln, Salz und Pfeffer dazugeben, Bohnen beifügen und in dieser Sauce fertig dämpfen. Zuletzt gehackte Peterli oder Bohnenkraut, zwei Eigelb und Zitronensaft darunter mischen.

Bohnen mit Nidel

Über die halb weich gedämpften Bohnen frischen Nidel geben, das Gemüse langsam weich kochen und zuletzt mit gehacktem Peterli bestreuen. Man kann auch die in Nidel weich gekochten Bohnen noch in eine gebutterte, mit geriebenem Käse belegte Auflaufform geben, sie mit geriebenem Käse und Butterflocken bestreuen und alles 5 Minuten in mässiger Wärme gratinieren.

Beim Sonnenbaden müssen Sie Schultern, Oberarme und Oberschenkel besonders beachten. Dort ist die Haut am meisten der Gefahr des Sonnenbrandes ausgesetzt. Vergessen Sie darum nicht, bei scharfer Sonne diese Stellen öfter mit Nivea-Creme oder Nivea-Öl einzureiben. Nivea enthält Eucerit, das Kräftigungsmittel für die Haut. Dadurch verringert Nivea die Gefahr des Sonnenbrandes, auch für die zarte Haut, und Sie werden schöner und schneller braun.

SCHWEIZER FABRIKAT

NIVEA-CREME Fr. 0.50 — 2.40. NIVEA-ÖL Fr. 1.75 u. 2.75. NIVEA-NUSSÖL (braun) Fr. 1.50 u. 2.25.