

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 87 (2009)

Heft: 1-2

Artikel: Der orange Star

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722668>

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: 13.01.2026

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

Der orange Star

Und was bekommt das Baby, kaum ist es der Mutterbrust entwöhnt? Ein Rüebli-püree. Vielleicht ist es frühkindliche Prägung. Denn Rübli sind das Lieblingsgemüse der Schweiz.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Dass der Verzehr von Karotten der Sehkraft zuträglich ist, das wussten schon die Völker der Antike, die im Übrigen keine begeisterten Rüebliesser waren. Das Ding galt damals mehr als Heilwurzel denn als eine kulinarische Freude.

Was auch nicht weiter verwundert, denn das Rübli war in jenen fernen Zeiten noch eine dunkelviolette, fast schwarzhäutige Wurzel, hart und holzig.

Es ist fast ausschliesslich einheimisches Wachstum, das wir heutzutage verzehren. Selbst wenn das gute, alte Rübli ursprünglich nicht aus Europa stammt, sondern aus Afghanistan zu uns gekommen ist. Längst ist es unterdessen ein robuster Eidgenosse, der sogar einem ganzen Kanton seinen Namen geliehen hat: Der Aargau ist das Rüebli-land par excellence.

Warum er das ist, weiss eigentlich niemand so genau. Im Staatsarchiv erfährt man, dass es vielleicht eine Ableitung von «Rübenland» sein könnte, einer Bezeichnung für den Berner Aargau, wo viele Rüben produziert werden. Mit Rüben oder Räben sind allerdings die grossen Bodenrüben gemeint, die als Tierfutter verwendet werden und heute als Rohmaterial für das Räbeliechtli dienen.

Eine Spezialität aber hat der Aargau, die es sonst nirgends gibt. Es ist das Küttiger Rübli, das bereits seit Generationen von den Landfrauen in Küttigen bei Aarau gepflegt und gehgt wird.

In der Haute Cuisine spielen Karotten kaum eine Rolle. Dabei sind sie Alleskönnner. Man kann das Rübli roh essen und gekocht, kalt und warm, geschält und ungeschält. Als Suppe und als Kuchen. Und strapazierfähig ist es auch noch. Es übersteht zehn Stunden in einem Rucksack ohne Schaden. Probieren Sie das einmal mit einer Tomate. Die ist übrigens die Nummer zwei auf der Skala der Schweizer Lieblingsgemüse.

Rübli sind eben richtige Schweizer. Keine Stars, dafür zuverlässig bis auf die Wurzel. Zahlbar und beständig. Die helvetische Leidenschaft köchelt auf Sparflamme. Nicht alles, was uns lieb ist, muss auch teuer sein.



Rübli-Kartoffel-Suppe mit Trüffelrahm

Hauptspeise für 2 Personen

Ergibt ca. 8 dl

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Zutaten

1 Zwiebel
350 g Rübli
120 g mehlig kochende Kartoffeln
1/2 EL Butter
6 dl Gemüsebouillon
Salz und Pfeffer, nach Bedarf
1 dl Halbrahm, kalt
1 EL Trüffel- oder Baumnussöl
2 Zweiglein Kerbel

Zubereitung

→ Zwiebel grob hacken, Rübli und Kartoffeln in Stücke schneiden.

→ Butter warm werden lassen, Zwiebel andämpfen. Rübli und Kartoffeln ca. 3 Min. mitdämpfen.

→ Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Gemüse zugedeckt ca. 25 Min. weich köcheln.

→ Suppe pürieren, würzen.

→ Rahm flau mischig schlagen, die Hälfte des Öls sorgfältig darunterziehen.

→ Suppe in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten, Trüffelrahm darauf verteilen.

→ Suppe mit restlichem Öl beträufeln, mit Kerbel garnieren.

Dazu passt: Vollkornbrot

Energiewert /Person:

1457 kJ/347 kcal

24 g Fett; 5,2 g Eiweiss; 27 g Kohlenhydrate

coop

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Rübli bewirken

Allergien

Reagiert jemand empfindlich auf Karotten, steckt oft eine Allergie auf Birken-, Erlen-, Hasel- oder Beifuss-pollen dahinter.

Cholesterin

In Rübli findet sich kein Choleste-rin. Menschen mit erhöhten Blutfettwerten dürfen das Gemüse deshalb bedenkenlos geniessen.

Diabetes

Rohe Karotten verfügen über einen glykämischen Index (GI) von 30. Dank diesem niedrigen Wert müssen sich Diabetiker beim Rübli-Verzehr keine Sorgen machen. Gekochte Rübli dagegen haben einen glykämischen Index von etwa 70 – zwischen «moderat» und «hoch».

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Rübli sind herzgesunde Nahrungs-mittel. Besonders interessant sind die pflanzlichen Proteine, speziell die Aminosäure Arginin, die sich zur Vorbeugung und Behandlung von Gefässerkrankungen eignet. Auch die Vitamine C und E haben gefäss-schützende Eigenschaften. Das Betacarotin der Rübli senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankun-gen – genauso wie für Krebs.

Übergewicht

Das schmackhafte Gemüse wird – vor allem in rohem Zustand – in alle kalorien- und fettreduzierten Speise-pläne eingebaut. 100 Gramm rohe Karotten enthalten nur 25 Kalorien, aber immerhin 4,5 Gramm Zucker.

Verdauung

Karottensaft und Fruchtsaft-Mischun-gen mit Karottensaft sind überaus gesund. Karottensaft kann einen Überschuss an Magensäure neutrali-sieren, was gegen lästiges Sod-brennen hilft, und behebt Magen-Darm-Probleme bei Verdauungs-beschwerden, die keine gravierende Ursache haben. Der hohe Ballaststoff-gehalt – 3,4 Gramm pro 100 Gramm – fördert die Darmtätigkeit.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungs-wissenschaftlerin, Zürich