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: 07.07.2025

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 Rüeblipüree. Vielleicht ist es frühkindliche Prägung. Denn Rüebli 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 Rüebli war in jenen fernen Zeiten noch eine dunkelviolette, fast schwarzhäutige Wurzel, hart und holzig.

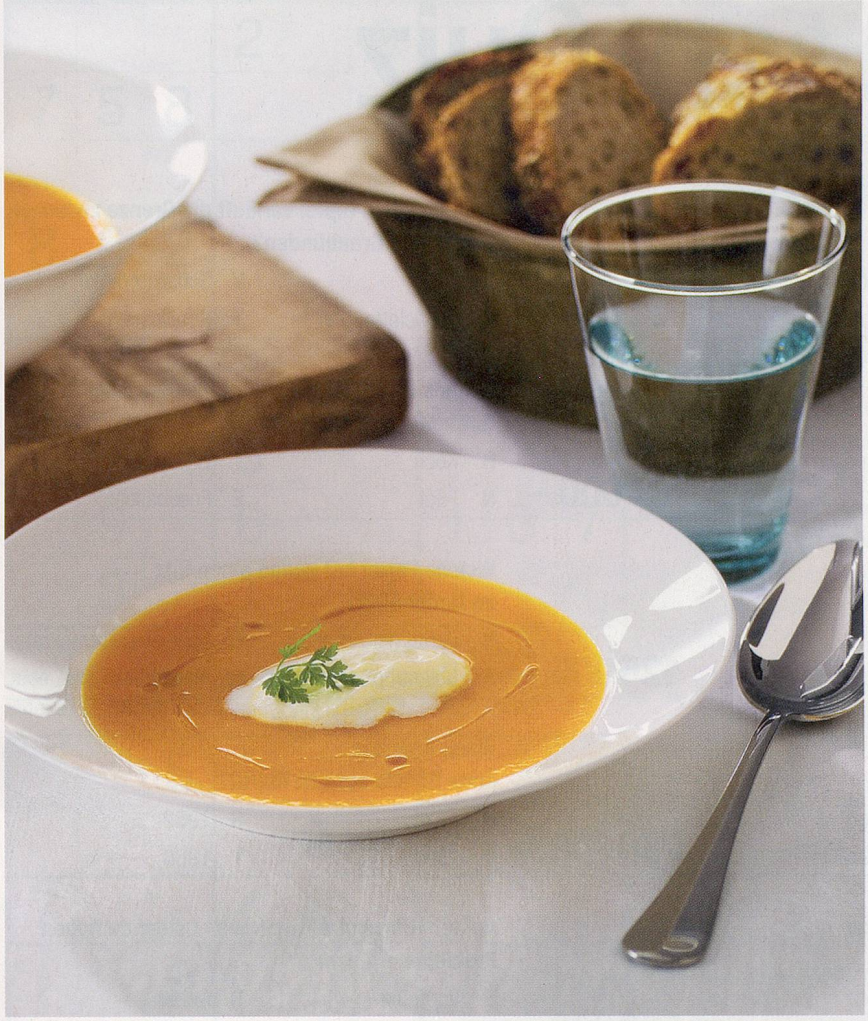
Es ist fast ausschliesslich einheimisches Wachstum, das wir heutzutage verzehren. Selbst wenn das gute, alte Rüebli ursprünglich nicht aus Europa stammt, sondern aus Afghanistan zu uns gekommen ist. Längst ist es unterdessen ein robuster Eidgenosse, der sogar einem ganzen Kanton seinen Namen geliehen hat: Der Aargau ist das Rüebliland 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 Rüebli, das bereits seit Generationen von den Landfrauen in Küttigen bei Aarau gepflegt und gehegt wird.

In der Haute Cuisine spielen Karotten kaum eine Rolle. Dabei sind sie Alleskönner. Man kann das Rüebli 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.

Rüebli 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.



Rüebli-Kartoffel-Suppe mit Trüffelrahm

Hauptspeise für 2 Personen
Ergibt ca. 8 dl
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Zutaten
1 Zwiebel
350 g Rüebli
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, Rüebli und Kartoffeln in Stücke schneiden.
➜ Butter warm werden lassen, Zwiebel andämpfen. Rüebli und Kartoffeln ca. 3 Min. mitdämpfen.
➜ Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Gemüse zugedeckt ca. 25 Min. weich köcheln.
➜ Suppe pürieren, würzen.
➜ Rahm flaumig 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

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Rüebli bewirken

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

Cholesterin
In Rüebli findet sich kein Cholesterin. 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 Rüebli-Verzehr keine Sorgen machen. Gekochte Rüebli dagegen haben einen glykämischen Index von etwa 70 – zwischen «moderat» und «hoch».

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Rüebli sind herzgesunde Nahrungsmittel. 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 gefässschützende Eigenschaften. Das Betacarotin der Rüebli senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – genauso wie für Krebs.

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

Verdauung
Karottensaft und Fruchtsaft-Mischungen mit Karottensaft sind überaus gesund. Karottensaft kann einen Überschuss an Magensäure neutralisieren, was gegen lästiges Sodbrennen hilft, und behebt Magen-Darm-Probleme bei Verdauungsbeschwerden, die keine gravierende Ursache haben. Der hohe Ballaststoffgehalt – 3,4 Gramm pro 100 Gramm – fördert die Darmtätigkeit.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich