

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 68 (1997)
Heft: 9

Rubrik: Bouquet garni : Seite für die Küche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

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

Rundum gesund

GUTES ESSEN HEBT DIE LEBENSGEISTER*

Eine ausgewogene Ernährung und Abwechslung auf dem Speiseplan tragen auch im Alter wesentlich zur Lebensqualität bei. Gerade, wenn Leistungsvermögen und Appetit etwas nachlassen, verhelfen besonders gehaltvolle Speisen mit vielen Nährstoffen zu Gesundheit und Wohlbefinden. Mahlzeiten also, die den Appetit und die Freude am Essen stimulieren und ohne grossen Aufwand den Organismus mit allen notwendigen Inhaltsstoffen versorgen. Auf den folgenden Seiten finden Sie sorgfältig zusammengestellte Rezepte als Beispiele für schmackhafte und nährstoffreiche Menüs, die Vitalität und Lebenslust in Schwung bringen.

Vitamin C und Antioxydantien

Eine Suppe, die es in sich hat



Broccoli sind ein ganz spezielles Gemüse. Sie sind besonders reich an Nährstoffen: Wie alle Kohlarten enthalten sie viel Vitamin C, das nicht nur als wichtiges Antioxidans wirkt, sondern vor allem die Abwehrkräfte stärkt: Vitamin C trägt im Alter dazu bei, die Anfälligkeit für Krankheiten zu vermindern. Zusätzlich enthalten Broccoli viel Folsäure und mehr Kalzium als andere Gemüse. Eine Portion deckt 200 Prozent der täglich empfohlenen Zufuhr an Vitamin C (Empfehlungen nach RDA für über 51jährige, siehe auch Seite 7), entspricht der empfohlenen Zufuhr an Folsäure und deckt etwa 30 Prozent der täglichen Kalzium-Zufuhr.

Broccolisuppe mit Rauchlachsstreifen für 2 Personen

400 g Broccoli oder Findus Broccoli, tiefgekühlt
1 mittlere Kartoffel, geschält, gewürfelt

6 dl Gemüsebouquet Maggi
2 EL Saucenrahm, evtl. Salz, Pfeffer
2 Scheiben geräuchten Lachs, in Streifen geschnitten
1 Zweig Kerbel, abgezupft

Broccoli waschen und die Röschen abschneiden.

Die Stiele gut schälen, in Stücke schneiden und mit den Röschen und der Kartoffel in der Gemüsebouillon weichkochen.

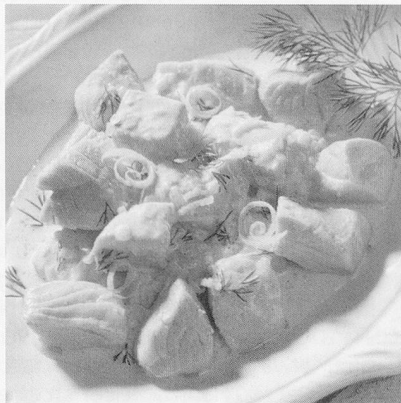
Das Gemüse vom Feuer nehmen, etwas abkühlen lassen und mit der Flüssigkeit im Mixer pürieren.

In die Pfanne zurückgiessen, gut erhitzen und mit dem Saucenrahm verfeinern, evtl. nachwürzen.

In vorgewärmte Suppentassen oder -teller anrichten, die Lachsstreifen auf der Suppe verteilen, mit Kerbelblättchen garnieren und sofort servieren.

Vitamin D

Fisch für starke Knochen



Fisch ist eine reiche Vitamin-D-Quelle; am meisten Vitamin D enthalten aber Lachs, Hering oder Makrelen. Vitamin D

hilft, Kalzium in die Knochen einzubauen und kann so der Osteoporose vorbeugen helfen. Empfehlenswert ist zudem viel Bewegung im Freien: Auch Sonnenlicht fördert die Vitamin-D-Bildung. Zwei solcher Fischmalzeiten pro Woche decken problemlos den Vitamin-D-Bedarf. Eine Portion enthält zirka 33 µg Vitamin D.

Lachsragout an Zitronensauce

für 2 Personen

Sud:

1 TL Butter
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 dl Weisswein
4 dl Fischfond (aus dem Glas) oder Courtbouillon
400 g Frischlachsfilet oder Findus See-lachsfilet, tiefgekühlt
3 TL frischen Zitronensaft
weisser Pfeffer
wenig Salz
2 EL frischen Zitronensaft
1/2–1 Becher Saucenrahm
Salz, Pfeffer
1 Zweig Dill, abgezupft
1 Zweig Dill zum Garnieren

Für den Sud die Zwiebel in der Butter andünsten, ohne Farbe annehmen zu lassen, mit Weisswein und Fischfond ablöschen, 5 Minuten kochen lassen und die Hitze reduzieren.

Das Lachsfilet entgräten (mit dem Finger über die Mitte fahren, so spürt man noch vorhandene Gräten auf), mit Zitronensaft beträufeln, in Würfel schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Fischwürfel in den Sud geben und 4–5 Minuten ziehen lassen (nicht kochen), herausnehmen und beiseite stellen.

Den Sud auf die Hälfte einkochen lassen (wem dies zu lange dauert, der kann die Hälfte der Flüssigkeit weggiessen).

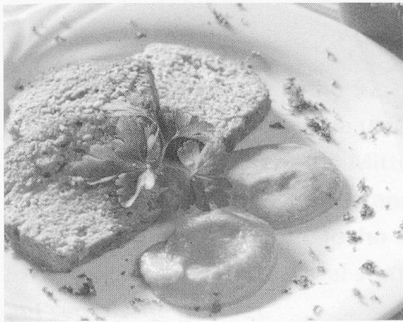
Den Zitronensaft zufügen, kurz mitkochen, unter Rühren den Saucenrahm beigeben. Die Hitze reduzieren, evtl. nachwürzen.

Fischwürfel und Dillspitzen in die Sauce geben und gut warm werden lassen.

Auf vorgewärmte Teller anrichten, mit Dill garnieren und sofort servieren.

Dazu passt Trockenreis.

* Fortsetzung zum Artikel «Die Kunst, beweglich und vital zu bleiben», Fachzeitschrift «Heim» 8/97. Zur Verfügung gestellt von Nutritio, Nestlé AG.

Probleme beim Kauen**Für den ungetrübten
Essgenuss**

Ein währschafter Hackbraten fördert die Lust am Essen, auch wenn es mal mit den Zähnen hapert: Schmackhaft und gehaltvoll, zudem besonders leicht zu kauen, wenn für die Sauce pürierte Gemüse von Nestlé (P'tit pots) verwendet werden. Zögern Sie nicht, bei Kauschwierigkeiten zu ungewohnten Mitteln zu greifen!

Kalbhackbraten

für 2 Personen

20 g Bratbutter
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 kleines Rüebli, geraffelt
3 Zweige Petersilie, gehackt
300 g gehacktes Kalbfleisch
120 g Weissbrot, gewürfelt, ohne Rinde (in lauwarmem Wasser eingeweicht)
1 Ei, verquirlt
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
2 EL Nestlé Hirz Saurer Halbrahm
2 EL geriebenen Parmesan, nach Belieben
Salz, Pfeffer, wenig Muskatnuss
Paprika

Butter für die Form

Saucen:

1 Glas Nestlé Gläschennahrung für Kleinkinder Zuchettipüree
2 Gläser Nestlé Gläschennahrung für Kleinkinder Gartengemüse
Fondor Streuwürze, Pfeffer
einige Tropfen Maggi Würze flüssig

Zwiebel, Knoblauch, Rüebli und Petersilie in der Butter gut durchdünsten, auskühlen lassen.

Diese Mischung mit den restlichen Zutaten und dem gut ausgedrückten Brot verkneten und in eine bebutterte Cakeform füllen. Im auf 220 °C vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten backen. Herausnehmen und mit Alufolie bedeckt 8 Minuten ruhen lassen. Die Babynahrung

im Wasserbad oder im Pfännchen sorgfältig erwärmen und würzen.

Auf zwei vorgewärmte Teller anrichten und in Scheiben geschnittenen Hackbraten dazulegen.

Mit Kartoffelstock servieren.

Es lohnt sich, den Hackbraten in doppelter Menge herzustellen, da er auch kalt ausgezeichnet schmeckt und sich gut zum Einfrieren eignet.

Das Immunsystem stärken**Dessert mit allem
Drum und Dran**

Gesäuerte Milchprodukte, wie Nestlé Hirz LC1 Sauermilch oder Quark, beeinflussen nicht nur die Darmflora positiv, sondern stärken die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers, tragen also besonders im Alter zum Wohlbefinden bei. Zudem sind sie wichtige Kalzium-Quellen. Eine Portion dieses Desserts enthält: zirka 200 mg Kalzium und deckt rund ein Viertel der empfohlenen Kalzium-Zufuhr.

LC1-Creme

für 2 Personen

1 Becher Nestlé Hirz LC1 nature
150 g Nestlé Hirz Halbfettquark
2 TL frischen Zitronensaft
Zucker nach Belieben
1 dl geschlagenen Rahm
100 g Erdbeeren, püriert
Zucker nach Belieben
10 g Pistazien, gehackt

LC1, Halbfettquark, Zitronensaft und Zucker zusammen glattrühren und den Rahm sorgfältig unterheben. In zwei Schüsselchen oder Teller verteilen. Das Erdbeerpüree mit einem Teelöffel auf die Oberfläche der Creme verteilen und mit einem Holzstäbchen oder einem Löffelstiel das Püree in die Creme hineinziehen.

Mit gehackten Pistazien garnieren.

Vitamin A und Antioxydantien**Ein Augen- und
Gaumenschmaus**

Gelborange Wähe für alle Fälle: Gelboranges Gemüse, insbesondere Karotten, ist reich an Carotinoiden, welche als Antioxydantien wirken. Diese Carotinoide werden im Körper in aktives Vitamin A umgewandelt, das sich wiederum günstig auf das Sehvermögen auswirkt. Ein Tip: Wenn Sie für ein Drittel des Gemüses Karotten verwenden, sorgen Sie für eine gute Carotinoid-Zufuhr. Eine Portion enthält: zirka 4000 µg Retinol- (resp. Vitamin A-) Äquivalente und deckt somit bei weitem die empfohlene Zufuhr an Vitamin A.

Gemüsewähe

für 2 Personen

300 g Gemüse, gerüstet, je nach Saison (Rüebli, Erbsli, Peperoni, Zucchini, Kefen, Kohlräbli, Kartoffeln usw.)
1 Leisi Kuchenteig rund, ausgewallt
100 g Greizerzer, gerieben
Guss:
1 Becher Nestlé Hirz Halbrahm
2 kleine Eier
Salz, Pfeffer aus der Mühle
wenig Muskatnuss

Das Gemüse in Streifen oder Würfeln schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren.

Ein Kuchenblech von zirka 21 cm Durchmesser mit dem Teig auslegen, den überstehenden Teigrand umbiegen und den Boden mit einer Gabel einstechen. Den Käse darauf streuen und das Gemüse darüber verteilen.

Alle Zutaten für den Guss zusammen verquirlen und über das Gemüse giessen. Im auf 220 °C vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen. Heiss servieren.

Tip: Peperoni mit dem Sparschäler schälen.

Für die Wähe kann auch Restengemüse vom Vortag verwendet werden. ■

Spitzenleistungen à discrétion.



Die internationale Fachmesse für Gemeinschaftsgastronomie, Hotellerie und Restauration, Igeho, zählt zu den wichtigsten und innovativsten Gastronomie-messen Europas. Für Küchenchefs, Manager, Gastwirte, Hoteliers, Einkäufer, Planer, Servicepersonal und Lehrlinge bildet die Igeho die Informationsplattform par excellence. Igeho 97: 21. bis 26. November 1997. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Informationen:

Igeho 97, Messe Basel

Postfach, CH-4021 Basel

Telefon +41 61 686 20 20

Fax +41 61 686 21 88

e-mail: igeho@messebasel.ch

Internet: www.messebasel.ch/igeho

21. - 26.11.1997



Messe Basel.

IGEHO 97 – SPITZENLEISTUNGEN À LA CARTE

Für die Igeho 97, 17. Internationale Fachmesse für Gemeinschaftsgastronomie, Hotellerie und Restauration, zeichnet sich eine positive Ausstellerbeteiligung ab. Bis Mitte August 1997 hatten sich bereits rund 680 Aussteller auf einer Nettostandfläche von über 34 000 m² (Brutto zirka 80 000 m²) angemeldet. Die Igeho 97 findet vom 21. bis 26. November 1997 in den Hallen der Messe Basel statt. Die Messedauer wurde neu von sieben auf sechs Tage gekürzt.

Mit Spitzenleistungen à la carte wartet die 17. Internationale Fachmesse für Gemeinschaftsverpflegung, Gastronomie und Restauration, Igeho 97, auf. (Siehe Inserat in dieser Fachzeitschrift.) Fachleute bezeichnen die Igeho als eine der innovativsten und bedeutendsten Gastronomiemessen Europas. Neben der breiten Angebotspalette schätzen die Fachbesucher vor allem auch die übersichtliche und besucherfreundliche Ausstellungsstruktur der Igeho. Mehr als 7000 Direktaussteller werden Produkte und Dienstleistungen von über 1000 Firmen aus 30 Ländern präsentieren. Der Anteil internationaler Aussteller beträgt zwölf Prozent.

Die Igeho 97 bildet die ideale Plattform, um sich einen Überblick über die aktuellen Trends und Innovationen quer durch alle Branchenbereiche der Gastronomie zu verschaffen. Manager, Hoteliers, Gastwirte, Küchenchefs, Servicepersonal und Lehrlinge finden hier kompetente Ansprechpartner für ihre Fragen und Problemlösungen ebenso

wie Einkäufer, Planer und Innenarchitekten.

Igeho 97 mit attraktiven Sonderschauen

Die zahlreichen attraktiven Sonderschauen und Begleitveranstaltungen bieten den Besuchern wiederum ein Maximum an Impulsen, Anregungen und Ideen.

Centre Gastronomique

Das Centre Gastronomique steht dieses Jahr unter dem Motto «F & B TECH», Food & Beverage plus Technik. Präsentiert werden Konzepte und Systeme, mit den entsprechenden Produkten und der dazugehörenden Convenience.

Management- und Dienstleistungen beleuchten die Thematik zudem aktuell und praxisnah. Die bedürfnisgerechte und wirtschaftlich optimale Verbindungen zwischen Nahrungsmitteln, Getränken und deren Zubereitung werden

praxisnah aufgezeigt. Das gastronomische Zentrum bildet die «Arena Culinarica». Die manegeähnlich angeordnete «Arena Culinarica» ist mit 150 Sitzplätzen ein Restaurant mit integrierter und offener Schauküche. Sechs bekannte Schweizer Regionalteams kochen jeweils einen dreigängigen Businesslunch.

Tavol'arte

Bereits zum dritten Mal findet im Rahmen der Igeho die Sonderschau «Tavol'arte» statt. Das Thema Tisch- und Tafelkultur wird auf phantasievolle Art und Weise von sechs führenden Schweizer Unternehmen in Szene gesetzt. Unter dem Motto «Movie/Cinema» werden rund 30 Kreationen rund um den gedeckten Tisch eine anregende Ideenquelle bieten.

Brennpunkt Energie

Die Sonderschau «Brennpunkt Energie» zeigt eine Vielfalt von Möglichkeiten auf, wie Gastronomieunternehmen konkret Energiekosten einsparen können, um so ihre Betriebskosten zu senken. Im Zentrum stehen die Teilbereiche Lagern und Kühlen, Vorbereiten, Kochen, Spülen, Lüften und Beleuchten. Planerische und organisatorische Massnahmen zeigen auf, wie sich der Energieverbrauch im Küchenbereich deutlich reduzieren lässt. ■

Messe-Express-Tickets

Die Messe Basel offeriert Messe-Express-Tickets in der 1. oder 2. Klasse, gültig ab einer beliebigen Ortschaft in der Schweiz, via Generalabonnement-Bereich zum Messeplatz (Messe Basel) und zurück. Inbegriffen sind Bahnfahrt und Tramfahrt in Basel. Diese Messe-Express-Tickets sind exklusiv für Besucherinnen und Besucher der Igeho 97 gültig.

Preise:	2. Klasse	1. Klasse
	mit Halbtaxabo Fr. 25.–	mit Halbtaxabo Fr. 40.–
	ohne Halbtaxabo Fr. 50.–	ohne Halbtaxabo Fr. 80.–

Verkauf an allen Bahnhöfen

Die Messe-Express-Tickets zur Igeho 97 sind an allen Bahnhöfen erhältlich. Die Messe Basel verkauft selbst keine Messe-Express-Tickets. Bestellungen werden auch über Telefon 157 22 22 (Rail-Service, Fr. 1.19/Min.) angenommen. Inhaber von Kreditkarten oder Postcard werden die Messe-Express-Tickets vom Rail-Service auf Wunsch zugesandt.

Versuchungen
sollte man nachgeben.
Wer weiss,
ob sie wiederkommen!

Oscar Wilde