

Rot - gelb - weiss : ein neuer Fussballclub?

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **62 (1989)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-519434>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Rot – gelb – weiss: Ein neuer Fussballclub?

(ik) Keine Sportclub-, sondern Gemüsefarben sind gemeint: Ein tiefes Rot für Randen, ein Gelborange für Karotten und weissen Sellerie. Wer einen Bogen um diese Farbsymphonie macht, weiss nicht, was er sich entgehen lässt.

Nachgerade sprichwörtlich ist der gute Ruf von Randensaft (würzen mit Zitronensaft und etwas Zucker). Warum also nicht statt oder plus Suppe ein Glas Randensaft? Oder ein knackigfrisches Rüebli, frisch geschält als Zwischenverpflegung? Und der Sellerie? Er wird geschält, geräufelt und mit Zitronensaft beträufelt. Marschbereit für den Einsatz als Salat oder als Einlage in der Bouillon (zusammen mit Karottenstreifen). Wer die farbliche Hürde nehmen mag, kocht gar Randen in der Bouillon mit.

Botanisch verschiedene Stammfamilien

In der Dezember-Nummer war zu erfahren, dass Karotten und Sellerie aus der Familie der Doldenblütler stammen. Randen gehören zusammen mit Spinat der Sippschaft der Gänsefüchsgewächse an. Das Quartett voll machen laut dem Fachbuch «100 Gemüse» Krautstiel und Schnittmangold. Interessant, weiss man doch, dass die letzten beiden Gemüsesorten bei uns früher weit wichtiger waren, bis sie vom Spinat verdrängt wurden. Und dann sind es auch Randen- und Spinatsaft, welche zur Färbung von Teigwaren dienen.

Die Farbe hat es in sich

Sollen rohe Randen zu einem Salat (oder für Saft) verarbeitet werden, heisst es, sich vorsehen. Die rote Randenfarbe lässt sich nämlich aus Textilien kaum und von den Händen nur schwer entfernen. Rohen Randen nähern wir uns deshalb am besten mit Gummischürze und behandschuht. Betanin heisst der rote Farbstoff, unschwer aus dem lateinischen «Beta vulgaris» ableitbar.

Heutzutage werden Randen für Salat ausschliesslich vorgekocht angeboten. Diese Vorarbeit geschieht in spezialisierten Randensiedebetrieben.

Gekochte Randen sind ruckzuck geschält und bereit für die Verarbeitung. Nur lagern sollte man sie nicht, da sie sonst rasch schmierig werden (kurzfristige Lagerung für 1 – 2 Tage ist an einem kühlen Ort möglich).

Randensalat: Rohe Randen mit der Röstiraffel reiben, gekochte schiebeln, mischen mit Chicorée und Äpfeln (wird alles rot, schmeckt aber herrlich frisch).

Die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr ist mit der rot-gelb-weissen Kombination gesichert. Randen und Sellerie liefern die Vitamine B und C, Calcium, Kalium und Phosphor; desgleichen die Karotten, bei jenen noch ergänzt mit Carotin. Der Rande wird zudem nachgesagt, eine antibiotische Wirkung zu haben.

Karotten im 10 kg-Sack

Die letztjährigen Ernten waren beim Obst (deshalb Äpfel im Salat!) wie auch in allen Lagergemüsen gut und reichlich, ja überreichlich. Die Gemüsebauern und Lagerhalter freuen sich über jede neue Verwendungsart der Wintergemüse. Zur Unterstützung des Absatzes bieten sie nun 10-kg-Säcke gewaschene Karotten an. Nebst den bereits erwähnten «Pausenrüebli» eine gute Gelegenheit für vermehrten Einsatz als Rädli (mit Kartoffeln, im Voressen) oder als Stengel (mit ebenfalls in Stengel geschnittenem Sellerie). En Guete.

PS: Falls Ihnen Ihr angestammter Lieferant keine gekochten Randen und/oder sauber gewaschene Karotten in 10-kg-PVC-Säcken liefern kann, gibt Ihnen die Schweizerische Gemüse-Union (Telefon 01 44 40 05) gerne Bezugsadressen bekannt.

Für die Menüplanung im März:

Kochgemüse

- Karotten, Randen, Knollensellerie, Weiss- und Rotkabis, Lauch, Wirz, Schwarzwurzeln.

Salatgemüse

- Chinakohl, Chicorée, Nüsslisalat, Endivien- und erster Kopfsalat, Löwenzahn, Kresse und Winterportulak, Champignons, Radiesli (ebenso Salate aus gekochtem Gemüse).