Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen

Band: 64 (1993)

Heft: 1

Rubrik: Bouquet garni - Die Seite der Küche : Nahrung für Körper, Geist und Seele : der Stoff, aus dem die Träume sind

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: 13.07.2025

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

Bouquet garni – Die Seite der Küche

Nahrung für Körper, Geist und Seele: Der Stoff, aus dem die Träume sind *

Mit seinem biblischen Alter von 969 Jahren symbolisiert Methusalem den Urtraum des Menschen nach ewiger Jugend. Unserem Erdendasein bleiben aber physiologische Grenzen gesetzt. Unbestritten ist, dass neben Umwelteinflüssen und genetischen Faktoren der Lebensstil und insbesondere die Ernährung die Gesundheit beeinflussen und somit auch die Lebensqualität und Lebensdauer. Die heutige Überflussgesellschaft verlockt zu schrankenlosem Schlemmen. Falsche Essgewohnheiten und körperliche Trägheit erhöhen das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufstörungen, Diabetes und gewisse Krebsarten.

Tatsache ist: Mit zunehmendem Alter gelten andere Maßstäbe. Dazu führt Roland Jeanmaire, Leiter der Abteilung für Ernährung, Nestlé Schweiz, folgende Beispiele auf: «Der Energiebedarf nimmt ab, die Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane lässt nach. Man stellt eine Verminderung der Muskelmasse und einen erhöhten Fettgehalt der Gewebe fest. Ausserdem ist die Resorptionsfähigkeit für manche Stoffe geringer.»

So individuell die Energie- und Nährstoff-Bedürfnisse auch im Alter sind, generell ist eine fettarme Kost angezeigt, die möglichst dicht an Nährstoffen ist und das Gewicht auf komplexe Kohlenhydrate in Form von Stärke legt. Im Klartext heisst das: mehr Vollkornprodukte, Kartoffeln, Früchte, Gemüse und Hülsenfrüchte und weniger raffinierte Nahrungsmittel wie Weissmehl und Zucker.

Essgewohnheiten von Betagten

Im Rahmen des Programmes COST (Coopération Scientifique et Technique) der Europäischen Gemeinschaft wurden in elf europäischen Ländern, darunter in der Schweiz, umfangreiche Studien über Ernährung und Gesundheit von 70- bis 75jährigen Personen durchgeführt. Der Schweizer Arbeitsgruppe gehörten auch Wissenschaftler des Nestlé-Forschungszentrums an. Die Ergebnisse sind im Dritten Schweizerischen Ernährungsbericht (1991) zusammengefasst.

Die Resultate aus den drei ausgewählten Städten Bellinzona, Burgdorf und Yverdon zeigen, dass die Betagten generell eher wenig Kalorien aufnehmen. Während sich die durchschnittliche Zufuhr an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen im Rahmen der Empfehlungen bewegt, ist – wie auch bei der restlichen Bevölkerung – der Fettanteil mit über 42 Prozent an der gesamten Kalorienzufuhr zu hoch. Anzustreben sind Werte um die 30 Prozent. Offensichtlich geht die Kalorienreduktion auf Kosten der Kohlenhydrate.

Dass energiereich nicht mit nährstoffreich gleichzusetzen ist, zeigen die Beispiele von Zucker und Fett. Ein übermässiger Konsum von Zucker und tierischen Produkten mit mehrheitlich gesättigten Fettsäuren ist verbunden mit einem erhöhten Risiko für chronische Krankheiten. Zu bevorzugen sind deshalb Gemüse, Früchte, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte sowie Fettstoffe mit vorwiegend ungesättigten Fettsäuren. Am besten fährt, wer die tierischen Fette generell einschränkt.

Die Kettenreaktion

Auf der anderen Seite zieht eine unzureichende Energiezufuhr häufig auch einen Mangel an gwissen Nährstoffen und Vitaminen nach sich. So ist bei Betagten, die täglich mit weniger als 1500 Kalorien auskommen, die Deckung aller Nährsubstanzen mit Ausnahme von Vitamin C tiefer und die Risikogruppe entsprechend grösser.

Aufhorchen lässt auch, dass beim Vitamin B1 – und möglicherweise auch B6 – die idealen Werte im allgemeinen nicht erreicht werden. «Dieses Manko trifft generell auf Leute zu, die wenig essen», hält Nestlé-Fachmann Roland Jeanmaire fest und ergänzt: «Vitamin B1 findet sich vor allem in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, Vitamin B6 in Gemüse, Vollkorn-Getreide und Fleisch.» Ein Vitamin-Mangel (B1, B6, B12, Folsäure) kann zu Gemütsschwankungen und Depressionen führen, die ältere Luete oft besonders schwer treffen.

Die Deckung des Bedarfs an Eisen und Kalzium lässt ebenso zu wünschen übrig wie der Karotin- und Folatenwert im Blutspiegel. Gerade im Alter können die Vitamine A, Beta-Karotin (Provitamin A), C und E für die Lebensqualität ausschlaggebend sein. Als sogenannte Antioxydantien bekämpfen sie die durch Oxydation freigesetzten zerstörerischen Substanzen und können somit gewisse Alterungsprozesse verlangsamen. Ein Grund mehr, Gemüse – auch als Rohkost – täglich auf den Menüplan zu setzen.

Essen als sinnliches Erlebnis

Ein wichtiges Kriterium für erfüllte Jahre im Alter ist das soziale Umfeld. Wer stets allein vor seinem Teller sitzt, verliert den Appetit und die Freude am Kochen. 20 Prozent der befragten Betagten empfinden den Alleingang bei Tisch als monoton. 17 Prozent der Männer sowie 12 Prozent der Frauen suchen nach Möglichkeit Gesellschaft. Unsere ausgewogenen Rezepte für zwei Personen wollen auch Alleinstehende ermuntern, zu einem unkomplizierten «Dinner for two» einzuladen.

Weil sich die Essgewohnheiten häufig schon in der frühen Kindheit oder Jugend festfahren, ist es ratsam, das Wissen um eine ausgewogene und genussvolle Ernährung und die langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit so früh wie möglich auch in die Praxis umzusetzen.

Apfel-Traum

Zutaten für 2 Personen:

1 EL Zitronensaft, 1 EL Zucker, 1 Joghurt nature (180 g), 250 g Äpfel (2 mittelgrosse), 6 Haselnüsse, ganz oder grob gehackt.

Zubereitung: Zitronensaft, Zucker und Joghurt mit dem Schwingbesen verrühren. Äpfel dazu raffeln und gelegentlich umrühren, damit sie nicht braun werden. In 2 Coupe-Gläser anrichten und mit den Haselnüssen garnieren. Kühl servieren.

Tip: Als Dessert oder erfrischende Zwischenmahlzeit.

Kirschentschu (süsses Nachtessen)

Zutaten für 2 Personen:

100 g Schwarzbrot, zerkleinert, 1 dl Milch, heiss, 20 g Butter, 2 Eigelb, 40 g Zucker, 2 EL Mandeln (20 g), gemahlen, wenig Zimt, 300 g Kirschen, entsteint, 2 Ei-Schnee, wenig Butter.

Zubereitung: Brot in der heissen Milch einweichen, Butter, Eigelb und Zucker schaumig rühren, Mandeln und Zimt daruntermischen. Brot fein zerdrücken, zugeben und die Kirschen beifügen. Ei-Schnee sorgfältig unterziehen. Eine mittelgrosse Gratin- oder Springform leicht mit Butter bestreichen, Masse einfüllen und in der unteren Ofenhälfte bei 180 °C 40 Minuten backen.

Tip: Kirschen durch klein geschnittene Zwetschgen ersetzen.

---

* Information: Nutrition Société des Produits Nestlé SA, Pressedienst, Flühgasse 17, 8008 Zürich, Tel. 01 422 50 77, Telefax 01 381 55 38.

Grapefruitsalat mit Crevetten

Zutaten für 2 Personen:

Für die Sauce: 1 EL Thomynaise, 2 EL Magerquark, 1 KL Ketchup, wenig weisser Pfeffer, wenig Fondor. 50 g Crevetten, gekocht, 1 Grapefruit, quer halbiert, 2 grosse Lollo-Salatblätter, 4 Radieschen.

Zubereitung: Alle Zutaten für die Sauce verrühren und Crevetten zugeben. Grapefruitfleisch aus den Trennwänden lösen und ohne Saft zugeben. Salatblätter auf Teller legen, Grapefruitsalat darauf anrichten und mit den Radieschen garnieren.

Tips: 1 Scheibe Vollkorn-Toast dazu servieren. Nach Belieben etwas Cognac in die Sauce geben.

Gemüsegratin

Zutaten für 2 Personen:

½ kleiner Blumenkohl, in Röschen zerteilt, 150 g Kartoffeln, geschält, in Würfel geschnitten, 5 dl Bouillon, wenig Butter, 200 g Zucchini, in Scheiben geschnitten, 200 g Tomaten, in Scheiben geschnitten, Streuwürze.

Für den Guss: 1 KL Stärkemehl, 1 dl Milch-Drink, 1 kleines Ei, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Petersilie, gehackt, 1 EL Liebstöckel (Maggikraut), gehackt, 50 g Halbfettkäse, gerieben.

Zubereitung: Blumenkohl und Kartoffeln in der Bouillon-Flüssigkeit zirka 7 Minuten knapp weich garen. Zwei ofenfeste Portionenförmchen oder eine mittelgrosse Form leicht mit Butter ausstreichen. Alle Gemüse einschichten und würzen.

Die Zutaten für den Guss verrühren und über das Gemüse giessen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 30 Minuten gratinieren.

«Brandheisse Tips» zur Brandverhütung

Raucher leben gefährlicher!

Von Erich Oettli

Die Zigarette, die während eines einschläfernden Fernsehprogrammes unbeobachtet aus dem Mund oder dem Aschenbecher kippt – der berüchtigte Glimmstengel zur guten Nacht, dessen Glut sich gemächlich in die Bettdecke frisst – unbemerkte Restglut, welche zu früh in den Abfalleimer entleert wurde – alles ideale Voraussetzungen für den programmierten Brandfall!

Drei tiefe Atemzüge während eines tückischen Schwelbrandes genügen oft für den sanften Übergang in den «Rauch(er)tod». Darum beachte: Schläfrigkeit und Rauchen sind die beste Kombination für akute Brandgefahr. Alkohol und Tabletten spielen gerne «Sandmännchen», für Raucher lebensgefährlich!

Deshalb: **Rauchen Sie nie im Bett!**

Ihre Feuerwehr

«Brandheisse Tips» zur Brandverhütung

Brandwunden richtig versorgen!

Von Erich, Oettle

- Wenn die Kleidung brennt – schnell handeln – nicht laufen oder wegrennen, sondern sich auf dem Boden wälzen.
- Mit einer Decke einwickeln und damit die Flammen ersticken.
- Brennende Kleidungsstücke vom Körper entfernen. Vorsicht mit Synthetiks – scheuen Sie sich nicht, in diesem Fall mit Wasser oder einem Feuerlöscher eine Person «abzulöschen».
- Brandwunden sofort mit reichlich kaltem Wasser abkühlen. Am besten taucht man den verletzten Körperteil während zehn Minuten in kaltes Wasser oder duscht mit kaltem Wasser ab.
- Kleidungsstücke im Wundbereich nicht entfernen – Wunden mit sauberen Tüchern oder einem Deckverband abdecken. Blasen nicht aufstechen.

Ihre Feuerwehr

Fischröllchen überbacken

Zutaten für 2 Personen:

300 g Fischfilets (Flunder, Rotzunge usw.), Zitronensaft, 50 g Frischkäse mit Pfeffer, wenig Butter, 200 g Tomaten, gehackt, oder Pelati aus der Dose, Pfeffer aus der Mühle, Provence-Kräuter, frisch oder getrocknet, 1 Knoblauchzehe, gepresst, 1 EL Petersilie, gehackt.

Zubereitung: Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Frischkäse bestreichen und aufrollen. Tomaten in eine leicht bebutterte Gratinform geben und würzen. Fischröllchen hineinlegen. In der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 200 °C 20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Nudelgericht mit Poulet und Gemüse

Zutaten für 2 Personen:

200 g schmale Nudeln, 2 l Pastaroma, 1 KL Erdnussöl, 160 g Pouletbrust, in Streifen geschnitten, 2 Prisen Salz, Pfeffer aus der Mühle, wenig Butter, 150 g Findus-Gemüsemischung «Royal», 3 EL Wasser, 2 EL Sojasauce, pikant.

Zubereitung: Nudeln in der Pastaroma-Flüssigkeit al dente kochen, kalt abspülen und warm stellen.

Öl in grosser, antihaftbeschichteter Pfanne erhitzen, Pouletstreifen 2 bis 3 Minuten anbraten, würzen und zu den Nudeln geben.

Butter in der Pfanne erwärmen. Gemüse 3 bis 5 Minuten unter Wenden garen. Nudeln und Fleisch zum Gemüse geben. Wasser und Sojasauce zugeben. Alles vermischen und auf heisse Teller anrichten.

Tip: Anstelle von Sojasauce mit Curry würzen.

Die Menschheit – als planetarisches Nervensystem – ist auf dem Weg, sich zu vernetzen.

AUTOR UNBEKANNT

*

Ethik ist die einzige Seekarte, mit der wir unsere Reise in die Zukunft absichern können.

FEDERICO MAYOR, GENERALSEKRETÄR DER UNESCO

*

Perfektion kostet zuviel Zeit. Vergeuden wir unsere Zeit nicht mit beredter Selbstversenkung.

AUTOR UNBEKANNT