

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 3 (1927-1928)
Heft: 10

Artikel: Langes Kochen - fades Gemüse
Autor: Scherrer, Elsa
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065548>

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: 06.05.2025

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

KÜCHEN-SPÍEGEL

LANGES KOCHEN — FADES GEMÜSE

Von Frau Elsa Scherrer

Sie wollen ein Butterbrot essen. Würden Sie es nicht zum mindesten als merkwürdig empfinden, wenn man Ihnen vorerst alle Butter vom Brot abstreichen würde und Ihnen dann das leere Brot zum Essen gäbe mit der Vertröstung, dass Sie die Butter am folgenden Tag in einer Rösti bekommen werden?

Wir wissen, warum wir Gemüse essen: wegen den Mineralsalzen. Wenn Sie aber zu Hause Spinat bekommen, so ahnen Sie meistens nicht, dass Sie die Mineralsalze nicht im Spinat, sondern wenn es gut geht, erst morgen in einer Gemüsesuppe erhalten. Es kommt aber auch gar nicht so selten vor, dass das überschüssige Gemüsewasser einfach weggegossen wird. Dann ist Ihre Idee, der Spinat liefere Ihnen Mineralsalze, überhaupt ein leerer Wahn.

Gewiss ist die Mahnung, alles Wasser, in welchem Gemüse gekocht wurde, niemals wegzugiessen, sondern immer irgendwie zu verwenden, angebracht; aber warum nicht lieber kräftiges Gemüse samt Mineralsalzen essen, wenn die Zubereitung des Gemüses dazu doch so einfach ist? Gewöhnlich wird das unrichtig gekochte, fade Gemüse erst mit einer kräftigen Buttersauce überhaupt geniessbar gemacht. Wird das Gemüse aber richtig gekocht, nämlich so, dass es seinen ganzen Nährwert behält, so wird die Buttersauce überflüssig.

«Man bedecke das Gemüse mit heissem Wasser und koche es unzugedeckt weich, damit es seine schöne Farbe nicht verliert». Heute heisst es im Gegenteil: «Man gebe möglichst wenig Wasser zum Gemüse und koche es unter einem festschliessenden Deckel weich.»

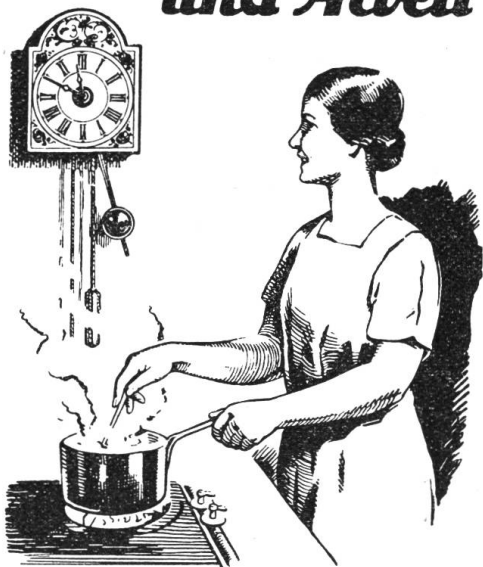
Damit es keine Verluste gibt, sollte das Gemüse weniger gekocht und öfter gedämpft werden. Dann muss man überhaupt nichts weggiessen. Zum Dämpfen wird das Gemüse wie zum Kochen vorbereitet. Man stellt es mit so wenig Wasser, dass gerade der Boden bedeckt ist, aufs Feuer, und sobald es kocht, wird das Feuer so klein gestellt, dass der Inhalt schwach weiterkocht. Es ist wichtig, dass der Deckel fest schliesst, damit möglichst wenig Dampf, d. h. Wasser, entweicht. Wenn das Gemüse weich ist, kann man nach Belieben süsse Butter dazu geben.

Die Menge des Wassers, die zuzugeben ist, hängt von der Art des Gemüses ab. Gemüse mit relativ grösserm Wassergehalt, wie Rüben und Spinat, haben wenig Wasser nötig, Kartoffeln oder Bohnen dagegen sind trockener und brauchen deshalb etwas mehr. Falls am Schluss immer noch zuviel Wasser in der Pfanne bleibt, kocht man es ohne Gemüse auf grosser Flamme unter ständiger Aufsicht genügend ein und gibt den Rest zum Gemüse.

Zwei Gemüse machen bei dieser Kochmethode eine Ausnahme. Es hat sich herausgestellt, dass Kohl und Blumenkohl besser werden und auch viel ansehnlicher aussehen, wenn sie in viel Wasser gekocht werden.

Ganz junges zartes Gemüse braucht überhaupt kein Wasser, sondern wird am besten einfach in Butter gedämpft. Neben dem Dämpfen gibt es noch eine andere Zubereitungsart, bei der dem Gemüse der volle Nährwert erhalten bleibt. Es ist viel zu wenig bekannt, dass das Gemüse, im Backofen gebacken, ausgezeichnet schmeckt.

Verlorene Zeit und Arbeit



ist es, sich mit der Herstellung umständlicher Suppen abzu-
plagen, da sich doch schmack-
hafte und nahrhafte Suppen
rasch und leicht aus Maggi's
Suppenwürfeln herstellen
lassen.

Maggi's Suppen

sind in 40 verschiedenen Sorten
erhältlich.

Fabrik von
Maggis Nahrungsmitteln in
Kempttal

Am besten eignet sich zum Backen irgend-
ein feuerfestes Geschirr mit Deckel; es kann
aber auch jede gewöhnliche Pfanne sein, die
in den Bratofen passt. Das Gemüse wird
mit ebensowenig Wasser wie zum Dämpfen
gut zugedeckt in den heissen Backofen ge-
geben. Es braucht etwas länger zum Weich-
werden als beim Dämpfen.

Auch Kartoffeln werden ausgezeichnet
im Backofen. Sie können in der Schale ein-
fach auf ein Gitter gestellt werden, ohne
Geschirr, und brauchen zirka 30 Minuten
Backzeit, je nach Grösse. Gemüse, das nur
eine sehr kurze Kochzeit nötig hat, wie z. B.
Spinat, eignet sich nicht so gut zum Backen.
Sehr gut schmeckt ein Gericht aus ver-
schiedenem Gemüse, die zusammen gebak-
ken werden. Man kann dazu Kartoffeln,
Sellerie, Zuckererbsen und Bohnen verwen-
den, von allem ungefähr gleichviel und in
gleich grosse Stücke geschnitten, zuletzt
eine gehackte Zwiebel daruntermischen und
vier Esslöffel Reis dazugeben. Wenn alles
in der Pfanne ist, kommen einige einge-
machte oder zerschnittene frische Tomaten
dazu, genügend Salz und etwas Pfeffer, vier
in etwas Wasser aufgelöste Bouillonwürfel
oder Fleischbrühe. Gut zugedeckt lässt man
die Speisen zwei Stunden backen.

Folgende Tabelle soll Ihnen für jedes
Gemüse die Kochzeit angeben.

GEMÜSE	ZEIT ZUM KOCHEN ODER DÄMPFEN
<i>Spargeln . . .</i>	<i>15—30 Minuten</i>
<i>Junge Bohnen .</i>	<i>30—45 „</i>
<i>Röslkohl . . .</i>	<i>15—30 „</i>
<i>Rüben</i>	<i>20—40 „</i>
<i>Blumenkohl . .</i>	<i>20 „</i>
<i>Sellerie . . .</i>	<i>20—30 „</i>
<i>Zwiebeln . . .</i>	<i>30—45 „</i>
<i>Erbsen</i>	<i>20—25 „</i>
<i>Kartoffeln . .</i>	<i>35—45 „</i>
<i>Spinat</i>	<i>30—35 „</i>
<i>Tomaten . . .</i>	<i>15—20 „</i>