Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 37 (1947)
Heft: 31

Rubrik: Aus der Küche

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: 09.07.2025

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

KOMME MIR NICHT MIT

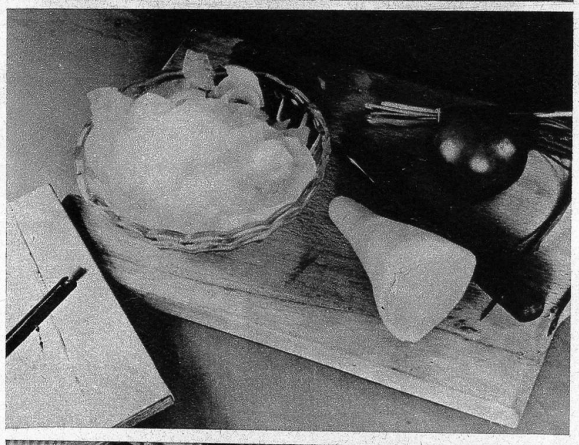
„vegetarisch"

so lautete die kategorische Antwort meiner Tante, die an starkem Rheumatismus leidet. «Auf meine Fleischsuppe, mein Gläschen Wein und ds Schwynige verzichte ich auf keinen Fall.» Da ist guter Rat teuer, denn jedermann weiss, dass gerade die oben angeführten «guten Dinge» leider für den Rheumatismus, Gicht usw. sehr schädlich sind. Unsere kleine Reportage soll nicht ein Loblied auf die Vegetarier sein, sondern lediglich ein Hinweis bedeuten, dass in der herrlichen Gemüse- und Früchtezeit mehr Gemüse und mehr Früchte zugunsten unserer Gesundheit zu bevorzugen sind. Mittags und abends Salat — die Auswahl ist ja so gross — dazu Gschwellti in der Schale, Joghurt und Schwarzbrot. Machen Sie einmal nur eine Woche lang einen Versuch. Sie werden erstaunt sein, wie die Arbeitsenergie wiederkehrt und von «Schlapp machen» auch bei 30 Grad im Schatten, keine Spur!

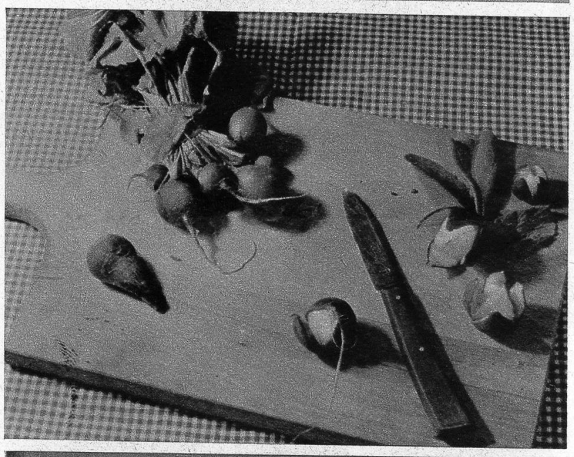
Den Salat sollen Sie aber richtig anmachen. Nicht einfach etwas Oel und Essig, sondern feingewiegte Küchenkräutlein in reicher Abwechslung, Zwiebeln, Schnittlauch, Peterli, Knoblauch, Zitronensaft, Senf oder sogar etwas Bouillonwürze. Und nun wird nicht jeder Salat einfach mit Zwiebeln und Knoblauch abgeschmeckt. Kopfsalat z. B. verträgt, wenn er richtig munden soll, keine Zwiebeln, wohl aber Zitronensaft, anstatt Essig und viel feingeschnittener Schnittlauch. Dazu je nach Lust ein zerriebenes Pfeffermünzblatt und natürlich Salz. Je nach der Grösse des Salatkopfes 2—3 Esslöffel Oel verwenden. Bohnensalat jedoch verträgt nicht nur viel Zwiebeln, sondern auch einen Hauch Knoblauch, frisches, gehacktes Bohnenkraut, Senf, Salz und Essig. Der gute Essig soll einen reinen sauren Geruch aufweisen! Tomatensalat wiederum verträgt ausser Zwiebeln, ganz fein gewiegten Lauch, Salz, eine Messerspitze Rosenpaprika und Essig. Gerade an der Zubereitung des Salates erkennt man die gute oder schlechte Köchin — man soll nicht einfach wahllos jedes Gemüse mit der gleichen Sauce auf den Tisch bringen, sondern richtig variieren. Hier hat die Hausfrau eine Gelegenheit, ihre Kunst zu zeigen — denn Salat ist noch lange nicht Salat!

Das Reinigen der Gemüse ist sehr, sehr wichtig. Sie sind unter laufendem Wasser zu spülen und zu putzen. Nie im Wasser liegen lassen! Es wäre schade um die Mineralsalze, die im Wasser ausgelaugt würden. Wenn man ungedüngtes Gemüse kaufen kann, so ist solches vorzuziehen — wenn jemand einen schwachen Magen oder Därme besitzt und also etwas aufpassen muss.
Das Hungergefühl, über das oft geklagt wird, beweist, dass in der Zusammenstellung und Zubereitung der Gemüse irgendein Fehler gemacht wurde. Vor allem macht man oft den Fehler und achtet zu wenig auf die notwendige Fettzufuhr.

Junger Spinatsalat — immer zu empfehlen. Die Spinatblätter gut waschen, evtl. halbieren und wie gewöhnlicher Salat anmachen. Dazu Butterbrot mit Schnittlauch bestreut und hartgekochte Eier servieren.

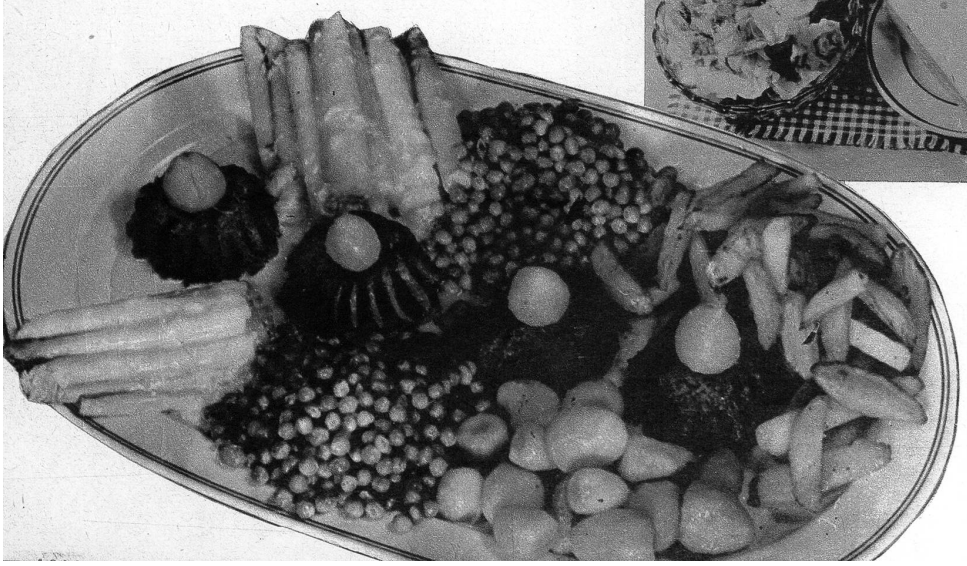


Rettige sind leider für Salatzwecke zu wenig bekannt. Man glaubt oft, dieselben nur zu Bier essen zu können, und doch ist ein Rettigsalat sehr erfrischend und gut. Man kann den Rettig hobeln oder raffeln. Leicht mit Zitronensaft beträufeln (nicht salzen!) und ½ Stunde stehen lassen. Nachher mit zwei oder einem Esslöffel Oel, je nach Quantum, vermischen. 50 g Emmentalerkäse in kleine Würfelchen schneiden und darunter mischen. Mit feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen. Dazu passen Süssmost und Gschwellti ganz ausgezeichnet.



Radiesli — auch als Salat geeignet, doch nicht minder auf unseren Salaten ein «Augenschmaus». Wie die Radiesli in Blumen verwandelt werden, zeigt das Bild anschaulich. Man schneidet immer von den Wurzeln nach oben!

Ganz gluschtig ist aber ein Stück Käse, Milchkaffee, Schwarzbrot und zweierlei Salat der Saison entsprechend, zum Beispiel Kopf-Tomaten-Salat; Bohnen-Gurken-Tomaten-Salat als Mischsalat. Gar nicht zu verachten ist ein Zucchettisalat. Die Zucchettis sollen aber klein und fest sein. Also im ganz zartesten Alter stehen! In die Salatsauce verreibt man ein kleines Lorbeerblatt.



Eine pikante Platte — für jedermann! Junger Spinat gut waschen, grob hacken. Mit Salz, Muskat, Thymian würzen. Etwas Suppenwürze dazugeben. 20—30 g geriebenen Käse ebenfalls unter mischen und mit zwei verquirlten Eiern binden. In gut gefettete Förmchen geben und im Ofen etwa 25—30 Minuten backen lassen. Dazu gibt es gedämpfte Rüebli, in Butter geschwenkte Erbsli, Pommes frites, Spargeln (Büchsen) mit Mayonnaise übergossen und Kopfsalat! Wer da noch Hunger haben sollte!