Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 39 (1935-1936)
Heft: 16

Artikel: Grüne Salate
Autor: Hartig
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-670462

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: 02.10.2025

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

Grüne Salate.

Die wichtigsten und bekanntesten grünen Salate sind Endivien-, Kressen-, Lattich-, Eskariol und Kopfsalat. Grüne Salate sind beim Pflükken und Zubereiten sehr zart zu behandeln, damit sie nicht unansehnlich werden. Keinesfalls dürfen sie längere Zeit im Wasser liegen. Beim Verlesen werden die äußeren und unansehnlichen harten Blätter entfernt. Auch die harten Blattrippen werden abgetrennt. Der verlesene Salat wird schnell mit reichlich kaltem Wasser überspült und dann auf einem Sieb trocken geschüttelt. Nur welk gewordene Salatblätter dürfen einige Zeit in kaltem Wasser liegenbleiben. Zum Waschen nehme man eine recht große Schüssel, in der die Blätter nicht gedrückt zu werden brauchen. Bestes Öl, sowie feiner Essig oder Zitronensaft sind die Hauptzutaten für einen guten Salat. Mit Essig gehe man sparsam um, um so reichlicher verwende man das Öl. Zur Korrektur und Abrundung des Geschmackes sind endlich noch Pfeffer, Salz und ein wenig Zucker erforderlich. Die Verwendung von Zwiebeln und Knoblauch hängt vom persönlichen Geschmack ab, auch nimmt man gern gehackte, frische Kräuter zur Geschmacksverbesserung. Grüne Salate sollen erst unmittelbar vor dem Servieren vermischt werden. Bei der Zubereitung von Salaten arbeite man stets nur mit Horn-, Holz- oder Elfenbeingeräten. Silbernes Geschirr ist hierbei ungeeignet. Während zweckmäßig zubereitete Salate der Gesundheit außerordentlich dienlich sind, wirken zu scharfe und zu saure Salate geradezu gesundheitsschädlich. Salate enthalten wie alle grünen Gemüse eine Reihe von Mineralsalzen, nicht zuletzt Eisenverbindungen, die für den Aufbau und die Erhaltung des Blutes von großer Bedeutung sind. Leider finden die Salate im allgemeinen noch nicht die Beachtung, die ihnen eigentlich zukommt. Die im Salat enthaltenen Nährsalze werden unserem Körper unverdünnt und unverfälscht zugeführt, da man den Salat roh genießt. Der zur Salatbereitung verwendete Zitronensaft wirkt blutreinigend und verdauungsfördernd. Werden grüne Salate längere Zeit vor dem Anrichten mit der Soße vermengt, so werden sie weich und unansehnlich. Wer milde Salate liebt, verwende an Stelle von Essig oder Zitronensaft lieber guten Apfelwein. Man spare ja nicht bei der Salatbereitung am Öl. Das beste Öl ist gerade gut genug. Ein Löffel minderwertiges Öl kann den schönsten Salat gründlich verderben. Grüner Salat kann mit Essig und Öl, Sahne oder Speck angemacht werden. Grüner Salat muß beim Anmachen ganz trocken sein. Er wird zuerst mit Öl vermengt. Würde man beim Anmachen des Salats mit Essig beginnen, so würde er das Öl nicht mehr annehmen.

Dr. Hartig.

Stets willkommene Jugendbücher!

„Goldene Zeit", Gedichte, Idyllen, Geschichten und Szenen in Schriftsprache und Mundart von Ed. Schönenberger. Preis gebunden Fr. 5.—.

Wie ein Gruß aus schönerer, gemütvollerer Zeit klingen die Prosastücke und Dichtungen Schönenbergers an unser Herz.

„Chindefründ", Sprüchli, Gidichtli, Gschichtli und Stückli in Schriftsprache und Mundart von Ernst Eschmann. Preis gebunden Fr. 5.—.

Ein prächtiges Kinderbuch! Die kleinen Gedichte eignen sich trefflich zum Aufsagen. Die jungen Theaterleute werden jubelnd nach den allerliebsten Szenen greifen, die zu Hause, in der Schule und bei mancherlei festlichen Anlässen gespielt werden können.

„'s Jahr i und us", Versli für die Chline von Rudolf Hägni. 2. Auflage. Preis gebunden Fr. 3.—.

Rudolf Hägnis Versli umfassen das gesamte Kindesleben. Es muß für Mütter und Kinderfreunde eine Herzensfreude sein, diese Sprüchlein den Kleinen vorzulesen, darum hat das Büchlein so großen Anklang gefunden.

„Chumm Chindli, los zue", Züridütschi Gschichtli und Versli für die Chline von Clara Carpentier, Kindergärtnerin. Preis gebunden Fr. 4.—.

In diesem Bändchen bespricht eine erfahrene Kindergärtnerin dem kindlichen Anschauungskreis angepaßte Geschehnisse und Erfahrungen mit ihren Kleinen in kurzen, unterhaltenden, belehrenden und erzieherischen Geschichtlein. Eine leicht verständliche Darstellungsweise, eine urchige, unverfälschte Mundart, ein drolliger Humor kommen in den rhythmisch frischen Versli zum Ausdruck. Treuherzige Illustrationen beleben den Inhalt.

„Freu di", Versli, Gschichtli und Gsprächli von Jacob Versinger. Preis gebunden Fr. 4.—.

Das hübsch illustrierte Kinderbuch ist dem kindlichen Empfinden durchaus angepaßt. In herzlicher Weise erzählt er Erinnerungen aus der eigenen Jugend, läßt die Kleinen in munteren Dialogen „Dokterlis", „Photographlis" und „Rasiererlis" spielen und berichtet in launigen Versen von den Leiden und Freuden der Kinderherzen.

Verlag Müller, Werder & Co., Zürich