

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

**Band:** 33 (1962)

**Heft:** 2

**Artikel:** Gut kochen - gut essen : ein kulinarisches Informationszentrum in Zürich

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-807466>

### **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:** 14.04.2026

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

bringt die nötige Abwechslung in den Speisezettel. Sind keine frischen Küchenkräuter vorhanden, so haben wir im Weleda-Gewürzständer die biologisch-dynamisch kultivierten Gewürzkräuter. Man kann aber auch manchmal vom Ueblichen abweichen und mit den Gemüsen die Früchte der Jahreszeit mischen. Auf diese Art wird der Geschmack der Rohgemüse reizvoll verändert. Der Möglichkeiten sind viele, und es lohnt sich, Neues auszuprobieren. Auch lassen sich die Saucen verschieden zubereiten: heute mit Sonnenblumen- oder Maiskeimöl und Zitrone, morgen mit Rahm oder Joghurt, einmal mit feinen Küchenkräutern, dann wieder mit einer leichten, pikant gewürzten Mayonnaise. Immer herrscht eine gewisse Erwartung, wenn sich die Familie zu Tisch setzt, um als erste das so verschiedenartig präsentierte Salatgericht zu verspeisen.

Glücklicherweise gibt es auch in der kalten Jahreszeit genug frisches Gemüse, das sich dazu eignet, roh gegessen zu werden. Es gibt zum Beispiel Rübli, Sellerie, Randen, aus denen man herrliche Salate und Saftgerichte zubereiten kann. Es gibt Kabis und Kohl, Sauerkraut und eine ganze Reihe von ausgesprochenen Salatgemüsen, wie Nüsslisalat, Endivien, Chicorée, Brunnenkresse oder Randen. Man findet auch Bleichsellerie auf dem Markt, jene aromatischen Stengel, die man als Vorspeise knabbern kann, und es gibt Tomaten, die man als Rohkost abwechslungsreich und mit Früchten, zum Beispiel Mandarinen, Bananen, Aepfel- oder Orangenschnitzel garniert, servieren kann. Aus dem sonnigen Süden kommen allerlei Früchte zu uns von Zitronen bis zu den aromatischen Kaki und Mispeln. Dürfen wir uns da beklagen, dass der Winter uns nichts zu bieten hat?

#### Rezeptangaben für Rohkostsäfte

Randensaft: Randen schälen, raffeln und auspressen. Mit Zitronen- oder Grapefruitsaft würzen und mit Rahm verfeinern.

Rotkrautsaft: für Diabetiker in der Saftzentrifuge gewonnen (2 Portionen). Man gewinnt den Saft von 150 g Rotkraut, 1 sauren, grossen Apfel mit Schale und Kernhaus nebst  $\frac{1}{4}$  Zitrone, vermischt mit 2 Esslöffeln Rahm (auch Haushaltsrahm) und süsst mit Assugrin (Süsstoff) nach Geschmack.

Rettichsaft (crémig, 2 bis 3 Portionen). Man vermischt 100 g Rettichsaft mit 1 Esslöffel Rahmquark und dem Saft von 2 Orangen, würzt mit einer Messerspitze Cenovis und schmeckt dann mit Zitronensaft ab. Anstatt Rahmquark kann man auch 2 Teelöffel Mandelpüree (nach Vorschrift aufgelöst) verwenden.

Kartoffelsaft (enthält Vitamin B und C). Zirka 2 Kartoffeln dünn schälen, sofort mit Zitronensaft einreiben, damit die Kartoffeln nicht braun werden. Raffeln, wiederum etwas Zitronensaft zugeben und in der Handpresse zum Beispiel «Inca» oder «Zylyss» ausgepresst. Mit frischem Rahm oder Joghurt nach Geschmack vermischen. Kartoffelsaft muss stets frisch zubereitet werden. Als Abwechslung kann man dem Kartoffelsaft auch 3 bis 4 Esslöffel Rüblisafte unterrühren, er wird dadurch mild und sehr schmackhaft. Selleriesaft: Die Sellerieknolle schälen und gleich mit Zitronensaft einreiben, damit sie weiss bleibt. Fein raffeln, auspressen und mit Apfelsaft vermischen. Mit Grapefruit- oder Zitronensaft abschmecken und even-

## Gut kochen — gut essen

### Ein kulinarisches Informationszentrum in Zürich

Für eines von beiden interessiert sich gewiss jeder: entweder fürs gute Kochen oder fürs gute Essen. Darum ist vorauszusehen, dass das neu eröffnete Koch-Studio der Firma Knorr in Zürich einem grossen Publikumskreis gute Dienste leisten wird. Es hat sich in einem modernen Bau an der Dreikönigstrasse, nicht weit vom Paradeplatz, etabliert, verfügt über eine grosszügig eingerichtete Versuchsküche, eine Bibliothek, einen Sitzungsraum und einen Saal mit Lichtbilder- und Filmapparaturen. Wichtig ist aber vor allem auch, dass gut geschultes und freundliches Personal vorhanden ist, vertraut mit allen Künsten der neuzeitlichen Küche und gern bereit, uns allen die Lebenskunst des guten Essens zu lehren.

Unbestritten ist, dass die schweizerischen Konsumgewohnheiten heute im Umbruch begriffen sind. Weil die englische Arbeitszeit überhand nimmt, verlagert sich in vielen Familien die Hauptmahlzeit vom Mittag auf den Abend. Das hat eine andere Aufstellung des Speisezettels zur Folge; der Quick Lunch wird zur Notwendigkeit, besonders auch in den Haushalten der berufstätigen Frauen. Wie man schnell und doch gut und gesund kochen kann — das eben will uns das Knorr-Koch-Studio sagen. Es stellt Kochbücher zum Studium bereit, arrangiert Kochkurse für Kinder und Alleinstehende, für Brautpaare und Mütter sowie für die Krankenpflege, es plant Ausstellungen von Geschirr, Küchengeräten, Menükarten usw. und wird voraussichtlich nie um Arbeit verlegen sein. Sogar schriftlich darf man sich bei ihm über kulinarische Fragen erkundigen und wird bereitwillig eine freundliche Antwort erhalten.

Anlässlich einer Besichtigung des Studios durfte man sich davon überzeugen, dass die dortigen Köche und ihre Helferinnen nicht nur in der Theorie «durch» sind, sondern sich auch praktisch bewähren. Sie liessen unter ihren gewandten Händen nämlich eine köstliche Fleischpastete, Kartoffelsalat «à la mode du Chef» und Kartoffelstock, gemischten Salat sowie den pikanten Teufels-Senf innert kürzester Zeit entstehen. Wer davon gekostet hat, weiss seitdem, dass man sich den Leuten vom Knorr-Koch-Studio mit Gewinn und zum eigenen Genuss jederzeit vorbehaltlos anvertrauen darf. Sn.

tuell mit fein gehackten Sellerieblättern überstreuen. Selleriesaft eignet sich auch zum Würzen der Speisen. Rübliisafte (2 Personen) in der Saftzentrifuge gewonnen. 150 g Rübli schaben (oder nur gut waschen und abreiben, da die wertvollen Stoffe unter der Schale liegen), auspressen und mit 2 Esslöffeln Orangensaft vermischen. Mit Rosmarin würzen und mit einer Messerspitze Rohr-Rohrzucker süssen.

Gemüsecocktail (pikant): 1 dl Rübliisafte, 1 Kaffeelöffel Tomatenpüree, einige Tropfen Hefeextrakt, 1 Kaffeelöffel Zitronensaft und eine Messerspitze Diätsenf mischen.

Man kann den Säften im Winter auch gesiebten, dünnflüssigen, heissen Haferschleim unterquirlen. Da wir