Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 25 (1970)

Heft: 1

Artikel: Zwei-Wochen-Experiment gesunder, bäuerlicher Kost [Schluss]

Autor: Müller, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-889968

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: 23.08.2025

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

Im Jahre 1951 bekamen wir einen Brief von der Anbau- und Verwertungsgenossenschaft Heimat mit der Frage, ob wir ihr Sellerie ohne Kunstdünger und ohne giftige Spritzmittel liefern könnten. Mit einem Berufskollegen machten wir einen kleinen Anfang. Später wurde durch unsere kleine Gruppe noch mehr angebaut.

Recht herzlich danken möchten wir für all die gute Ausbildung und Anregungen, die wir ganz besonders auch auf dem Möschberg immer wieder erhalten.

Otto Zimmerli

Zwei-Wochen-Experiment gesunder, bäuerlicher Kost

Schluß

Frau Dr. M. Müller

Montag-Menu

Wieder ein fleischloser Tag. Es war Brot zu verwerten. Also gab's Schnitten irgendwelcher Art. Wir entschlossen uns zu *Basler Käseschnitten,* wandelten sie aber soweit ab, daß wir auch Resten damit aufarbeiten konnten. Da war noch ziemlich Quark. Also wurde der als Grundlage für den Käseaufstrich benützt. Hineingearbeitet wurden der geriebene Käse, die Eigelb und bis zur Sämigkeit Rahm, zuletzt die steifgeschlagenen Eiweiß unterzogen und mit Muskat abgeschmeckt.

Für fünf Personen braucht es 50—100 g Käse, 2 Eier getrennt, 2 dl Rahm oder Milch. Peperoni hatten wir auch noch zu verwerten, Tomaten desgleichen. Also schnitten wir alles in Streifchen oder Würfeli, dazu genügend Zwiebelsicheli und bereiteten ein gedämpftes Gemüse davon, soviel, daß für jede Brotschnitte (2 Stück pro Person) ein guter Eßlöffel zufiel. Nun wurden die ½ cm dicken Brotschnitten auf einer Seite in Milchwasser getaucht, diese nasse Seite auf die trockene der vorherigen Schnitte gelegt. So werden die Schnitten weder zu feucht, noch zu wenig. Nach ½ Std. durchziehen kommen sie einzeln auf das eingefettete Kuchenblech, erhalten den Eßlöffel Zwiebel-Tomaten-Peperonigemüse, nicht ganz bis zum Rand ausgestrichen, und zuletzt 1—½ Eßlöffel Käse-Quarkmasse mit dem Eischnee ebenso aufgetragen.

In 10 Minuten vorgewärmtem, nachher auf mittelheiß eingestelltem Ofen ca. ¼ Std. goldgelb gebacken. Also alles andere vorher vorbereiten und soweit fertig machen, daß die Käseschnitten direkt aus dem Ofen aufgetragen werden können, so daß sie noch weich und trotzdem knusperig sind. Zu lange im Ofen, trocknen sie aus und werden zähe. Gedämpfter Spinat aus dem Kühlfach ergänzte sie prima.

Abendessen: Serbische Kartoffeln zu den Salaten
Wie werden wohl die Männer auf dieses Gericht reagieren? Je Person 250 g Kartoffeln in Scheibchen schneiden, in Bouillonwasser bis zur Höhe weichkochen. Sofort daneben in der Bratpfanne (derjenigen, die man bei Bedarf waschen darf), 2—3 Eßlöffel Speckwürfeli bis hellgelb schwitzen, auf ein Tellerli herausnehmen, 1—2 Eßlöffel Mehl in diesem Speckfett mittelbraun rösten, ablöschen mit Essigwasser (⅔ Wasser ⅓ Essig), sämig rühren und "köcherlen" lassen. Würzen mit Lorbeerblatt, 2—3 Nelken, 1 Messerspitze Basilikum, 2 Eßlöffel Essiggurkenwürfeli, 1 Eßlöffel gehackte Zwiebeln, 1. Eßl. Senf, nach Belieben beigefügt 1 Kaffeelöffel Kapern und zuletzt die herausgenommenen Speckwürfeli. Diese würzige Sauce kommt über die, inzwischen hoffentlich nicht zu weich gewordenen, Kartoffelscheibchen, wird sorglich vermischt und ausbalanciert, daß das ganze Gericht weder zu dickpappig, noch zu schludrig ist, weder zu braun noch zu wenig, weder zu sauer noch zu salzig. Unsere Sorgfalt macht es zur Freude aller. Das fanden die Männer auch. Ein gekochtes Gemüse vervollständigt — neben den Salaten natürlich — die Mahlzeit. Wir verwerteten dazu am selben Diensag im 1. Gang das übrig gebliebene Sauerkraut und im 2. Gang den Spinatgemüserest und wurden auf diese Weise allen Resten Meister auf angenehme, neue Art, die niemand an "Restenverwertung" denken ließ.

Zum Menü des Dienstag:

Freiburgerkartoffeln: Das ist ein Kartoffel-Gericht, in dem alle Fleischresten gut verwertet werden können, vornehmlich die geräucherten. Stehen nicht solche zur Verfügung, werden vermehrt Speckwürfeli verwendet. Es ist sehr nahrhaft, so daß es gut als Mittagessen dienen kann.
Eine Lage gescheibelte rohe Kartoffeln, 250—300 g je Person, werden in gefettete Auflaufform gebracht, diese bedeckt mit den gehackten oder gewürfelten Fleischresten, überstreut mit etwas geriebenem Käse, zugedeckt mit der zweiten Hälfe der Kartoffelscheibchen.
Ein Guß von 2 dl Sauerrahm, verrührt mit 1—2 Eiern, darüber verteilt, nochmals mit Käse bestreut, mit Speckwürfeli oder Scheibchen belegt — in heißem Ofen, zugedeckt, ¾ Stunden goldig gebacken. Paßt man gut auf, sind die Kartoffeln schön weich und das ganze Gericht saftig, herrlich duftend.

Nachtessen. Dienstagabend
Wieder eine neue Art *Biottasaft* zum Ausprobieren. Ein Fruchtsalat oder ein Früchtemix hätten auch dienen können.
Seidenmüesli: Eine Schlemmerei für Zuckerhungrige— auch unter den Männern. Für 4—5 Personen:
100 g Zucker braun rösten, mit 1 Tasse Süßmost ablöschen, in ausgespültes Saladier gießen. 1 l Milchwasser aufkochen, nach Belieben 1 Päckli Vanille-

zucker beigeben. 3 Eßlöffel gehäuft Ruchmehl mit Milch anrühren und einlaufen, kochen lassen, bis sich der Brei dicklich vom Pfannenrand löst. Vom Feuer nehmen und 1—2 Eier einrühren, dann ins braune Zuckerwasser des Saladiers anrichten und kalt stellen. Bis zum Abend soll es als steifes Köpfli in der braunen Zuckersauce schwimmen. Wer es mit Schlagrahm-Tupfen ausgarnieren will, dem steht es frei. Auch das Einfüllen in Tassen, statt in ein Saladier, ist manchmal ganz hübsch und dienlich als Dessertportion.

Wir wählten *flämische* Kartoffelsuppe als Ergänzung. Einmal entlastet oft ein gesalzenes Gericht die vorhergehende Süßspeise — zum anderen konnte von den Männern mit dieser Suppe und Vollkornbrot ein "solider Boden" gelegt werden, wer es wünschte, und drittens hatten wir noch Kartoffelresten zu verwerten. Aus diesen Resten mußte aber wieder etwas Neues und Gutes entstehen, ohne den Gedanken von Restenverwertung — oder simpler "Wochenübersicht" aufkommen zu lassen.

Wer hat schon einmal eine von Tomatenpüree krebsrot gemachte Kartoffelsuppe gegessen? Von den Männern auf jeden Fall keiner und sie aßen sie schlankweg auf. Als Grundlage dienten die Anstandsrestli der Freiburgerkartoffeln wie der Serbischen Kartoffeln. Zwiebeln und Grünes wurden gedämpft die pürierten Kartoffeln ebenso (das nimmt ihnen den Restengeschmack), 1 Tasse Tomatenpüree beigegeben, abgelöscht mit Wasser bis zur richtigen Sämigkeit. Aufkochen und würzen mit Bouillonpaste, Salz, Nelken, Basilikumpulver und einer Spur Mayoran. Weil beide Kartoffelgerichte, die als Grundlage der Suppe dienten, Speckwürfeli mit ihrem Fett enthielten, konnten die versierteren unter den Männern auf den Gedanken eines Restenverwertungsgerichtes kommen — auf der andern Seite gab gerade dieser Geschmack der Suppe nochmals ein besonderes Gesicht. Item, die Sache glückte, befriedigt ging man vom Tisch und hatte wieder was Neues zugelernt.

Mittwoch — Fleischloser Tag

Als 1. Gang eine Salatplatte zum einmaligen Schöpfen. Als Neuheit *Böhnlisalat* aus trockenen, weißen Bohnenkernen. Abends zuvor werden sie eingeweicht, 50 g pro Person und andern Tags im Dampfkochtopf wohl schön

---

Solange ich mit Christus verbunden bleibe,
bleibe ich stark, tapfer, mutig, fröhlich.
Unsere wunde Welt braucht tapfere Herzen.

Adolf Maurer

---

weich gekocht, aber nicht zerfallen gelassen, angerichet. Noch lauwarm werden sie mit rassiger Salatsauce versorgt, vermehrt Zwiebelsicheli beigegeben, damit die Sauce sie durchziehen kann. Ab und zu umrühren und probieren, ob etwas nachgegeben werden muß. Leicht ißt man zuviel und zu hastig von diesem Salat, dann erzeugt er Blähung. Den Salaten folgten herrliche "Berliner Pfannkuchen"-Kugeln, mit rohem Früchtemix dazu. Niemandem fehlte das Fleisch.

Abendessen: Schwyzerrösti

Auch dieses ist wieder ein Kartoffelgericht, das mit den entsprechenden Beilagen als Mittagessen dienen kann.
200—250 g pro Person Schalenkartoffeln werden geraffelt, wie zu Rösti, mit 1 Eßlöffel Mehl überstreut, mit Muskat bepudert und dem nötigen Salz versorgt. Dann gut gemischt, denn diese Kartoffeln werden in der Pfanne nicht mehr gerührt.
In der Bratpfanne das nötige Fett heißgemacht, die Kartoffeln hineingleiten lassen und zu einer Omelette formen. Feuer auf mäßig einstellen. Ein Guß wird bereitet pro Pfanne von 2 Eiern, 2 dl Rahm, 50—70 g geriebenem Käse und darüber verteilt. Die Pfanne ab und zu rütteln, damit alles wohlriechend brätelt und nichts anbrennt. Ist eine schöne untere Kruste gebildet, der Guß eingesickert, wird die Omelette auf dem Pfannendeckel oder einer entsprechenden runden Platte gedreht und wieder in gut gefetteter Pfanne gebrätelt. Schön sieht eine solche Schwyzerrösti aus und schmeckt ebenso gefreut.

Donnerstag Menü: *Fleischtag*

Rindfleischvögel zu kochen weiß wohl jede Hausfrau und Gefrierbohnen ebenso, da erübrigen sich Rezepte.

Abendessen: Holunder-Drink — Holundersaft wurde im Herbst aus den Beeren gedrückt und heiß eingefüllt, als Vorsorge gegen eine Grippe-Attacke. Da keine um die Wege war, konnte eine solche Mischung: Holundersaft mit Süßmost je zur Hälfte, ohne Zucker natürlich, trotzdem nicht schaden und wurde gerne getrunken.

Apfelbraten. Der Kurs ging seinem Ende entgegen. Wir sahen unseren Brotvorrat als zu groß an und außerdem waren noch Aepfel zu verwerten. Deshalb wurden je Person 200 g Brot in Scheibchen geschnitten, mit Milchwasser überbrüht, zugedeckt auf die Seite gestellt.
200 g Aepfel ungeschält, nur Stiel, Fliege und angefaultes herausgeschnitten, gewaschen, alles gut gescheibelt. In Süßmost bis zur Höhe — ja nicht mehr — halbweich gekocht, ohne Zucker. Fett in der Bratpfanne heiß werden, die Hälfte des Brotes hineingleiten lassen, Feuer zurück stellen und die Aepfel mit nicht zuviel Saft über dem Brot verteilen. Eine Handvoll Weinbeeren, eventuell gemahlene Nüsse ebenfalls. Mit dem Rest des angefeuchteten Brotes decken, darüber einen Rahm-Eierguß von 2 Eiern und 2 dl Rahm pro Pfanne — verteilen. Pfanne immer wieder rütteln, Hitze regulieren, daß alles schön brätelt, nichts anbrennt. Ist eine schöne untere Kruste entstanden, wird der Kuchen mit einer Platte gedreht und die zweite Seite ebenso gebrätelt. Apfelbraten schmeckt ganz herrlich.

Freitag Menü: Fleischloser Tag

Der Gefrierbohnenrest wurde in 2—3 cm Stückli geschnitten und als Salat, mit andern, auf die Platten arrangiert und gern gegessen.

Griesgnocchi: Am Morgen früh wird für 4—5 Personen:
1 l Milchwasser aufgekocht, gesalzen und mit Bouillonpaste gewürzt. 120—150 g Gries einlaufen lassen und kochen, bis der steife Brei sich von der Pfanne löst. 2 Eier einrühren und die Hälfte des Käses — alsdann in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Keksform eingefüllt und kalt gestellt. ¾ Stunden vor Essenszeit wird der Ofen 4/4 angeheizt, die Griesmasse in ½ cm dicke Scheiben geschnitten, diese eine nach der andern, wie Ziegelsteine, in einer gefetteten Form hochgestellt und mit reichlich geriebenem Käse und Butterflöckli bestreut. Nach ½ Std. sollen die Gnocchi eine goldgelbe Farbe bekommen haben und noch schön saftig sein. Irgend ein Früchtekompott als Dessert schmeckt gut dazu.

Abendessen: Jurassierkartoffeln

Das ist wiederum ein Kartoffelgericht, das in den Bauernfamilien sicher beliebt wird und verdient, öfter auf den Tisch zu kommen. 250—300 g Kartoffeln in Würfeli schneiden, in Bouillonwasser bis zur Höhe weichkochen. 1—2 Eßlöffel Speckwürfeli, 2 Zwiebeln in Sicheli schneiden, 2—3 Eßlöffel Grünes in Streifchen (Lauch, Peterli, Federkohl usw.) Dies alles im Speckfett hellgelb anrösten. Sind die Kartoffelwürfeli weich, werden sie lagenweise mit genügend geriebenem Käse angerichtet. Die Kartoffeln mit der Zwiebel-Grünschweize, samt Speckfett überschmelzt und zuletzt das vorige Kartoffel-Kochwasser darüber gegossen. Es darf ganz gut ein schöner Rand von Sauce entstehen, der ist bald geschöpft und macht das Gericht saftiger und wertvoller, nichts muß weggegossen werden.

Samstag — letzter Kurstag

Was machen wir mit den restlichen Vorräten noch Gefreutes?
Fleisch-Gulasch mit Pilzen

Alle Fleischresten in Würfeli schneiden, mit Zwiebeln und den nötigen Pilzen vordämpfen. Mehl darüber streuen und Hellgelbfarbe nehmen lassen. Ablöschen und mit Bouillonpaste, Nelken und Basilikumpulver gewürzt, mit Zitronensaft oder Essig leicht angenehm säuerlich gemacht und weichgekocht. Herrlich war's, wiederum ein Gericht, dem die Resten keine Einbuße verursachten.

Chinesisch-Reis ist, im Gegensatz zu Risotto, ein in Bouillonwasser, mit Zwiebel und Lorbeerblatt körnig gekochter, trockener Reis, der lagenweise mit geriebenem Käse angerichtet und mit einer mit Butter-Paniermehl hellgelb gemachten Schweitze übergossen wird. In einem Saucenfleisch oder mit guter Tomaten-, Curry- oder Jägersauce ein herrliches Gericht.

Fruchtsalat mit Süßmost und Rahmtupfen bildeten den Abschluß.
Ich glaube, die Männer waren zufrieden, sie, wie wir, haben viel gelernt. Kosten *Fr. 2.10* pro Person und Tag.