Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 114 (1988)
Heft: 16

Artikel: Der sparsame Presskopf
Autor: Knobel, Bruno / Borer, Johannes
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-607553

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: 06.08.2025

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

Der sparsame Presskopf

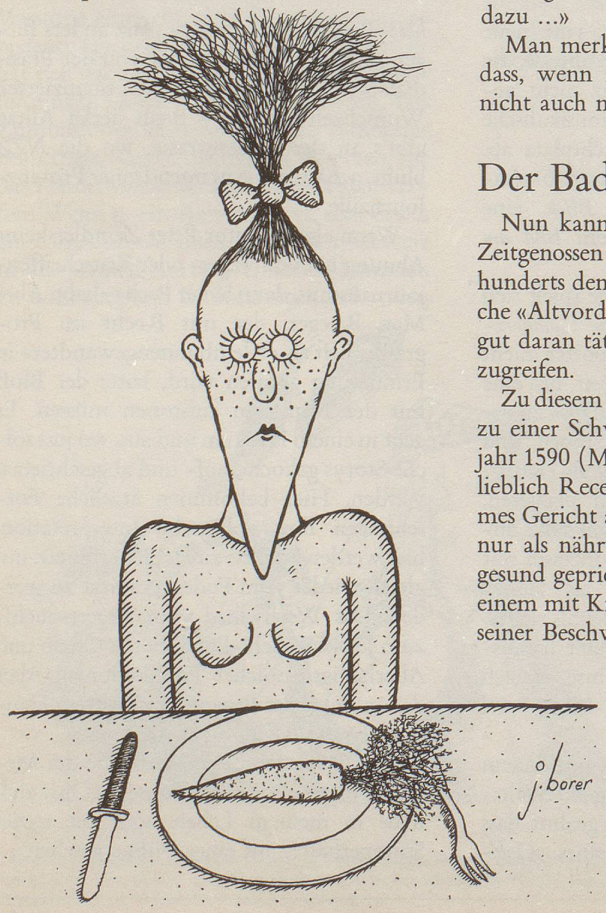
Von Bruno Knobel

Man hört immer wieder, wie ungesund wir ässen. Das kann gar keine andern als fatale Folgen haben, weil, wie es heisst, man ist, was man isst. Und das darf einem nicht Wurst sein, zumal es ja Würste geben soll, die erst so richtig geniessbar werden durch den Zusatz von Natriumascorbat, Monoceride, Natriumdiphosphat, Diglyceride, Formaldehyd oder Aluminiumsulfat. Dies aber nur nebenbei.

Civilspeisen

Was unserer Gesundheit so ungemein abträglich ist – das sei insbesondere die gewohnheitsmässige Völlerei, hört man zuweilen. Wir müssten sparsamer essen – wie unsere Altvorderen. Ein Rat, der mich neulich veranlasste, in Rezepten solcher Altvorderen nach gesunden Speisefolgen zu fahnden. Besonders angetan hat es mir das Standardwerk «Das neue gemeinnützige Kochbuch und Handbuch für Frauenzimmer». In seiner zweiten, verbesserten und vermehrten Auflage von 1836 findet sich nicht nur das seltsame Kapitel «Civilspeisen», sondern das Werk will, wie in der Einleitung deutlich gesagt wird, die Frauenzimmer auch zur *Sparsamkeit* anhalten.

Das wird etwa deutlich im Rezept «Presskopf für zwei Personen»:



«Nimm zu einem Schweinskopf ein Stück Rindskopf, 6 Schweinsohren, 4 Bratwürste, dürre Zungen, das Fleisch und Ohren lässt man kochen, bis es weich ist, über die Bratwürste lass nur einen Wall gehen; die Zunge siedet man, bis die Haut heruntergeht; das Fleisch schneide gewürfelt, die Würste zu runden Scheiben, so auch die Zungen, die Ohren länglich, thue das geschnittene Fleisch und Ohren in ein grosses Kasserol, die Würste und Zungen nicht dazu; dann thue 2 Theil Essig und 2 Theil Wein darüber, gröblichst gestossenen Pfeffer, Muskatblüthe und Negelein, von 2 Citronen die Schaalen, lass bei einem kleinen Feuer kochen, rühr's zuweilen um, dann muss man ziemlich lange Schwarten haben, welche auch mit dem Fleisch im Salzwasser gekocht sind, lege ein sauber Tuch in eine Gölte und thue die Schwarten ordentlich darauf herum, die Wurst und Zunge auch eine halbe Stunde mit in dem Kasserol gesotten, dann lege alles in schönster Ordnung auf den Schwarten herum, aber dass alles recht mit Schwarten bedeckt ist, dann nimm eine starke Schnur und binde das Tuch zusammen, so hart es nur möglich ist, lege es auf ein starkes Brett und eins oben darauf, beschwere es mit Steinen einen Tag und eine Nacht, wenn man davon auf den Tisch giebt, so stellt man Essig und Pfeffer dazu ...»

Man merkt allsogleich und ohne Mühe, dass, wenn man schon sparen will, man nicht auch noch Zeit sparen kann.

Der Badeschwamm

Nun kann man sich freilich fragen, ob Zeitgenossen in der Mitte des vorigen Jahrhunderts denn überhaupt schon massgebliche «Altvordere» waren, oder ob man nicht gut daran täte, noch etwas weiter zurückzugreifen.

Zu diesem Behufe griff ich versuchshalber zu einer Schwarte mit dem Erscheinungsjahr 1590 (MDXC) und fand darin ein gar lieblich Recebtgen für ein überaus sparsames Gericht aus welschen Hirsen, das nicht nur als nährwertig und bekömmlich und gesund gepriesen wird, sondern das zudem einem mit Kropf Behafteten Befreiung von seiner Beschwernis verheisst:

«Nimb Sorgsamenstengel mit zehen Gewerben oder Knoden/ schneid sie auff/ vnd nimb das Marck herauss/ thue einen ziemlichen grossen /newen/rotgelben Badschwamm darzu/ brenne diese beyde Stück zu Pulver /vnter diss Pulver mische dess schwartzen Pfeffers zwölff Körner/ Weitzenmehl zwey lot/ ein frisch Ey/ formir einen Kuche darauss/ den leg an ein sauber stell auff den Kuchenherdt/ strewe heisse Aschen darüber/ vnnd lass den Kuchen darvnter backen/ biss er wohl hardt werde/ als dann nimb ihn auss der Aschen/ schneid ihn in sechs gleiche theil/ vnd baldt nach dem Vollmon/ so er nun im wechsel oder abnehmen ist/ soltu ein stück zu nachts/ wenn du zu bett gehest/ essen/ vnnd nichts darauff trincken. Dessgleichen soltu ein ander stück nemen vber den andern Tag zu nachts/ vnnd so fort an/ allwegen in zweyen Tagen ein Stück/ biss du alle sechs Stücke gessen hast/ solchs geschicht in zwölff Tagen/ dieweil der Mon im absteigen ist. Nach dem andern Volmon soltu ein andern Kuchen machen vnd gebrauchen/ wie du mit dem ersten gethan. Vnd so ferrner auff den dritten abnemenden Schein/ allwegen baldt nach dem Volmon/ so nimpt der Kropff mit dem Mon ab/ vnn ist also vielen geholffen worden. Jedoch sol man bedachtsam damit vmgehen ...»

Vielleicht ist es gerade der kurze Sinn der langen Rede, den wir zu bedenken haben, wenn wir uns gesund ernähren wollen: Man sol mit Speysen bedachtsam vmgehen!