

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 2 (1926-1927)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Küchenspiegel : bei 30° im Schatten  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1064769>

#### 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:** 13.01.2026

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

# KÜCHENz SPÍEGEL

## B E I 3 0 ° I M S C H A T T E N

*Von Helen Guggenbühl*

**V**or einigen Jahren wollte ich meinen Gästen, die ich an einem heissen Juliabend nach dem Nachtessen erwartete, irgendein kühlendes Getränk bereiten. Ich war damals erst ein paar Wochen verheiratet und noch in dem Stadium, da man für jede Omelette im Kochbuch nachschlagen muss. Also :

Getränke = Seite 234. Aber gibt es denn nichts als Kaffee, Kakao oder Tee ? Und wo sind die durststillenden Getränke ? Schliesslich fand ich in einem Kochbuch Nr. 2 ein Bowle-Rezept, aber da reichte mir das Geld nicht für den vielen Wein. Es kam mir zuletzt nichts anderes in den Sinn, als Bier, Sirup und Tee zu offerieren. Aber sind das nicht eher langweilige Getränke für einen besonderen Abend ? Man hat bei uns die schlechte Gewohnheit, Früchte, Wasser und Zucker fast ausschliesslich im Urzustand zu konsumieren. Das Material zu zehnerlei herrlichen Fruchtpunschken fehlt uns nicht, wohl aber die Kombinationsfreude dazu.

Das Grundrezept für einen guten Orangenpunsch ist folgendes :

*1 Tasse Orangensaft,  
½ Tasse Zitronensaft,  
¼ Tasse Zuckersirup,  
1 Tasse Wasser,  
die geriebene Rinde einer halben Orange.*



Der Punsch wird besser mit Zuckersirup, als wenn Zucker und Wasser getrennt hinzukommen.

Rezept für den Zuckersirup :

Man kocht Zucker mit dem halben Quantum Wasser 5 Minuten lang und lässt gut abkühlen.

Wenn man Orangenrinde verwendet, so kocht

man sie mit dem Sirup. Dann werden die angegebenen Zutaten gemischt und der Punsch vor Gebrauch kaltgestellt. Das Kaltstellen ist sogar etwas vom Wichtigsten. Am allerbesten wird der Punsch, wenn Sie sich schnell Eis holen (Eis ist in jeder Wirtschaft oder auch im Konsum erhältlich) und, wenn das Eis rein ist, einige Stücke davon in das Getränk geben oder sonst das Ganze aufs Eis stellen.

Im Sommer sollte dieser Orangenpunsch nur der Fond sein für einen gemischten Punsch. Die meisten Früchte, die die Jahreszeit gerade bietet, lassen sich verwenden. Ausgezeichnet sind rohe, in Zucker verdrückte oder gekochte Beeren darin. Auch Pfirsiche, Aprikosen, beides fein zerschnitten, oder Ananas mit recht viel Saft kommen in Betracht.

Die Zuckermenge soll je nach der Frucht oder der Kälte des Getränktes (kalte Sachen vertragen bedeutend mehr Zucker)

variieren. Wenn der Punsch ganz gut sein soll, so darf er erst ein bis zwei Stunden nach dem Mischen serviert werden. Die Aromas der verschiedenen Früchte kommen erst dann recht zur Geltung.

Für eine grosse Gesellschaft kann der Punsch in einer Bowie oder Glasschale serviert werden. Steht Ihnen Eis zur Verfügung, so geben Sie einen grossen Block davon in die Schale, dass er wie ein Eisberg aus dem Wasser herausschaut. Am schönsten sieht der Punsch aus, wenn er in gewöhnlichen Gläsern herumgereilt wird mit kleinen Eisstücken darin. Immer sollten vereinzelte Orangen- und Zitronenscheiben im Getränk schwimmen und das Glas mit einem am Rand aufgesteckten Schnitz einer Frucht garniert werden.

Auch gewöhnliche Zitronenlimonade lässt sich als Grundmischung für einen Punsch verwenden. Sie wird mit Beerensaft, zerschnittenen Pfirsichen, Zitronensaft und Eis verbessert.

Probieren Sie einmal einen Zitronen-Eierpunsch:

Zitronenlimonade vermischt mit ein bis zwei gut verschlagenen Eiern.

\* \* \*

Jeder Fruchtpunsch ist ausgezeichnet, aber nichts Aussergewöhnliches. Etwas Aussergewöhnliches aber ist der amerikanische Teepunsch. Dazu ist Eis unerlässlich.

Rezept:

1 gewöhnliches Wasserglas mit feingehacktem Eis füllen, Tee (am besten Orange-Pecoe) nach üblicher Art zubereiten und drei Minuten ziehen lassen, den ganz heißen Tee über das Eis ins Glas gießen,  $\frac{2}{3}$  voll, 1 Esslöffel Zuckersirup und 1 Esslöffel Zitronen- oder Orangensaft und wenn möglich noch ein bis zwei Esslöffel eines Beerensaftes beigeben, alles gut verrühren und sofort servieren. Sie zweifeln ein wenig, ob das gut schmeckt? Probieren Sie es, jeder Amerikaner schwärmt dafür.

Im Sommer verwendet man im Haushalt gewöhnlich viel zu wenig Eis. Eis ist gar kein Luxus. Deshalb darf der durchschnittliche Haushalt, auch wenn er keinen Eisschrank hat, doch hie und da Eiskonsument sein. Machen Sie Ihrer Familie einmal die Freude, dass Sie am nächsten heissen Tag statt einer dicken Suppe und schweren Mehlspeisen eine Glacespeise auftischen. Es ist gut, wenn Sie eine Glacemaschine haben, aber es geht im Notfalle auch ohne sie.

Man lässt eine gewöhnliche Vanille-Crème,

bei der statt Milch halb Milch, halb Rahm verwendet werden kann, erkalten. Man zerstampft einen Block Eis in einem Sack oder in einer Kiste. Dann kommt das Eis in ein weites Gefäß. Irgendeine alte Blechdose oder Schale wird mit der kalten Crème gefüllt und aufs Eis gestellt. Um die Schale herum schichte man Eis und Salz lagenweise, drei Teile Eis und ein Teil Salz; von Zeit zu Zeit die Büchse ein wenig drehen. Wenn der Inhalt zu gefrieren beginnt, mit dem Messer das Gefrorene von den Wänden schaben und mit einem Löffel rühren, bis sie dick wird. Wenn sie nicht sofort gegessen wird, soll eventuell Eis und Salz nachgefüllt und das Ganze mit Zeitungen zugedeckt werden.

Bei der amerikanischen Ice-Cream wird die Crème nach folgendem Rezept gemacht:

2 Tassen gekochte Milch,

2 Eier,

1 Tasse Zucker,

1 Prise Salz,

Vanille und 2 Tassen Rahm.

Zerschlage die Eier mit einem Tröpfchen Milch, bringe die übrige Milch mit der Vanille zum Sieden, füge dann die Eier bei und koch die ganze drei bis fünf Minuten. Die erkaltete Crème wird gefroren.

*Frucht-Variationen:*

Einige in Scheiben geschnittene Bananen durch ein grobes Sieb drücken, mit 2 Esslöffeln Zitronensaft mischen und zur Vanillecrème geben, wenn sie zu gefrieren beginnt.

Oder: Schokolade schmelzen, ein wenig heißes Wasser beigeben und gut verrühren. kommt zur Vanillecrème.

Oder: Reife Erdbeeren waschen und durch ein grosses Sieb drücken, mit Zucker eine Stunde stehen lassen, zur Vanillecrème geben kurz vor dem Gefrieren.

Es ist etwas umständlich, aber immer lohnend, Glace herzustellen. Mit jeder fertigen Glace kann man wunderbare Eisspeisen kombinieren. Man zerschneidet eine Banane in Scheiben, gibt Glace darüber und garniert mit Schlagrahm. Kennen Sie Pêche Melba? Sie können das auch bei sich zu Hause essen, wenn Sie Pfirsiche, Glace und Schlagrahm schön zusammenstellen.

Ich weiss aus eigener Erfahrung, dass man sich immer einen tüchtigen Ruck geben muss, wenn man das erstmal etwas ganz Neues probieren will — an einem schwülen Sommertag schon gar. Aber um so grösser wird Ihre Freude sein, wenn Sie sehen, wie sich der matte Appetit der ganzen Familie plötzlich beim Anblick eines selber fabrizierten Eisdesserts belebt.