**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 3 (1927-1928)
**Heft:** 10

**Artikel:** Langes Kochen - fades Gemüse
**Autor:** Scherrer, Elsa
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1065548

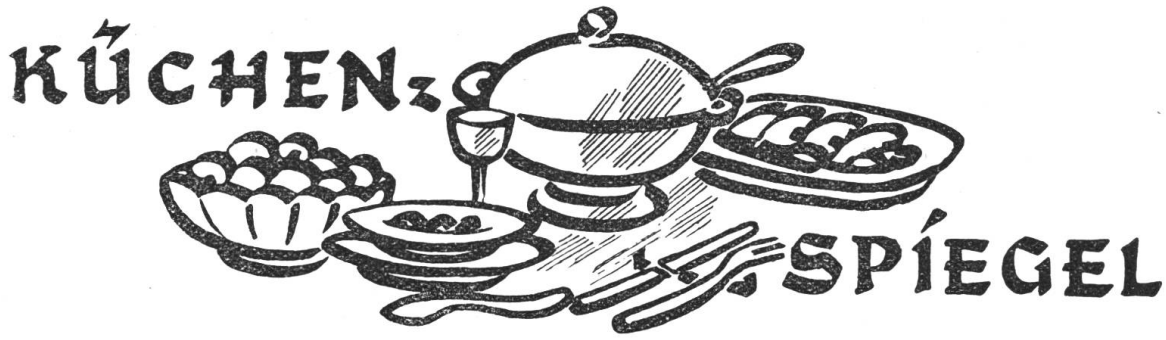
**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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:** 10.08.2025

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




# LANGES KOCHEN — FADES GEMÜSE

*Von Frau Elsa Scherrer*

Sie wollen ein Butterbrot essen. Würden Sie es nicht zum mindesten als merkwürdig empfinden, wenn man Ihnen vorerst alle Butter vom Brot abstreichen würde und Ihnen dann das leere Brot zum Essen gäbe mit der Vertröstung, dass Sie die Butter am folgenden Tag in einer Rösti bekommen werden?

Wir wissen, warum wir Gemüse essen: wegen den Mineralsalzen. Wenn Sie aber zu Hause Spinat bekommen, so ahnen Sie meistens nicht, dass Sie die Mineralsalze nicht im Spinat, sondern wenn es gut geht, erst morgen in einer Gemüsesuppe erhalten. Es kommt aber auch gar nicht so selten vor, dass das überschüssige Gemüsewasser einfach weggegossen wird. Dann ist Ihre Idee, der Spinat liefere Ihnen Mineralsalze, überhaupt ein leerer Wahn.

Gewiss ist die Mahnung, alles Wasser, in welchem Gemüse gekocht wurde, niemals wegzugiessen, sondern immer irgendwie zu verwenden, angebracht; aber warum nicht lieber kräftiges Gemüse samt Mineralsalzen essen, wenn die Zubereitung des Gemüses dazu doch so einfach ist? Gewöhnlich wird das unrichtig gekochte, fade Gemüse erst mit einer kräftigen Buttersauce überhaupt geniessbar gemacht. Wird das Gemüse aber richtig gekocht, nämlich so, dass es seinen ganzen Nährwert behält, so wird die Buttersauce überflüssig.

«Man bedecke das Gemüse mit heissem Wasser und koche es unzugedeckt weich, damit es seine schöne Farbe nicht verliert». Heute heisst es im Gegenteil: «Man gebe möglichst wenig Wasser zum Gemüse und koche es unter einem festschliessenden Deckel weich.»

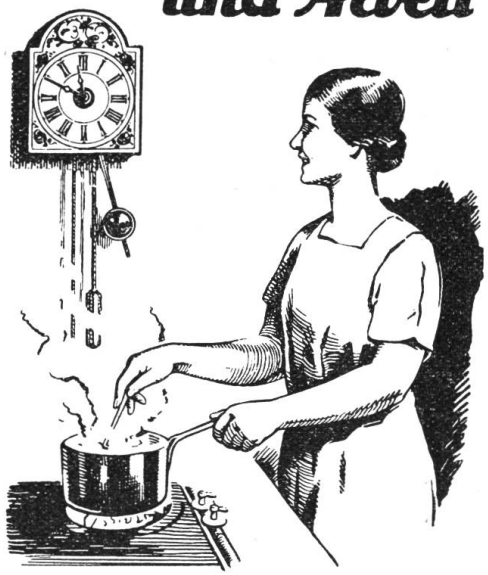
Damit es keine Verluste gibt, sollte das Gemüse weniger gekocht und öfter gedämpft werden. Dann muss man überhaupt nichts weggiessen. Zum Dämpfen wird das Gemüse wie zum Kochen vorbereitet. Man stellt es mit so wenig Wasser, dass gerade der Boden bedeckt ist, aufs Feuer, und sobald es kocht, wird das Feuer so klein gestellt, dass der Inhalt schwach weiterkocht. Es ist wichtig, dass der Deckel fest schliesst, damit möglichst wenig Dampf, d. h. Wasser, entweicht. Wenn das Gemüse weich ist, kann man nach Belieben süsse Butter dazu geben.

Die Menge des Wassers, die zuzugeben ist, hängt von der Art des Gemüses ab. Gemüse mit relativ grösserm Wassergehalt, wie Rüben und Spinat, haben wenig Wasser nötig, Kartoffeln oder Bohnen dagegen sind trockener und brauchen deshalb etwas mehr. Falls am Schluss immer noch zuviel Wasser in der Pfanne bleibt, kocht man es ohne Gemüse auf grosser Flamme unter ständiger Aufsicht genügend ein und gibt den Rest zum Gemüse.

Zwei Gemüse machen bei dieser Kochmethode eine Ausnahme. Es hat sich herausgestellt, dass Kohl und Blumenkohl besser werden und auch viel ansehnlicher aussehen, wenn sie in viel Wasser gekocht werden.

Ganz junges zartes Gemüse braucht überhaupt kein Wasser, sondern wird am besten einfach in Butter gedämpft. Neben dem Dämpfen gibt es noch eine andere Zubereitungsart, bei der dem Gemüse der volle Nährwert erhalten bleibt. Es ist viel zu wenig bekannt, dass das Gemüse, im Backofen gebacken, ausgezeichnet schmeckt.

# Verlorene Zeit und Arbeit



ist es, sich mit der Herstellung umständlicher Suppen abzuplagen, da sich doch schmackhafte und nahrhafte Suppen rasch und leicht aus Maggi's Suppenwürfeln herstellen lassen.

**Maggi's Suppen**

sind in 40 verschiedenen Sorten erhältlich.

**Fabrik von Maggis Nahrungsmitteln in Kemptal**


Am besten eignet sich zum Backen irgendein feuerfestes Geschirr mit Deckel; es kann aber auch jede gewöhnliche Pfanne sein, die in den Bratofen passt. Das Gemüse wird mit ebensowenig Wasser wie zum Dämpfen gut zugedeckt in den heissen Backofen gegeben. Es braucht etwas länger zum Weichwerden als beim Dämpfen.

Auch Kartoffeln werden ausgezeichnet im Backofen. Sie können in der Schale einfach auf ein Gitter gestellt werden, ohne Geschirr, und brauchen zirka 30 Minuten Backzeit, je nach Grösse. Gemüse, das nur eine sehr kurze Kochzeit nötig hat, wie z. B. Spinat, eignet sich nicht so gut zum Backen. Sehr gut schmeckt ein Gericht aus verschiedenen Gemüsen, die zusammen gebakken werden. Man kann dazu Kartoffeln, Sellerie, Zuckererbsen und Bohnen verwenden, von allem ungefähr gleichviel und in gleich grosse Stücke geschnitten, zuletzt eine gehackte Zwiebel daruntermischen und vier Esslöffel Reis dazugeben. Wenn alles in der Pfanne ist, kommen einige eingemachte oder zerschnittene frische Tomaten dazu, genügend Salz und etwas Pfeffer, vier in etwas Wasser aufgelöste Bouillonwürfel oder Fleischbrühe. Gut zugedeckt lässt man die Speisen zwei Stunden backen.

Folgende Tabelle soll Ihnen für jedes Gemüse die Kochzeit angeben.

| GEMÜSE | ZEIT ZUM KOCHEN ODER DÄMPFEN |
|---|---|
| *Spargeln* . . . | *15—30 Minuten* |
| *Junge Bohnen* . | *30—45* „ |
| *Röslikohl* . . . | *15—30* „ |
| *Rüben* . . . . | *20—40* „ |
| *Blumenkohl* . . | *20* „ |
| *Sellerie* . . . | *20—30* „ |
| *Zwiebeln* . . . | *30—45* „ |
| *Erbsen* . . . | *20—25* „ |
| *Kartoffeln* . . | *35—45* „ |
| *Spinat* . . . . | *30—35* „ |
| *Tomaten* . . . | *15—20* „ |