Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 4 (1928-1929)
Heft: 8

Artikel: Fleischlos heisst nicht reizlos
Autor: L.B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065062

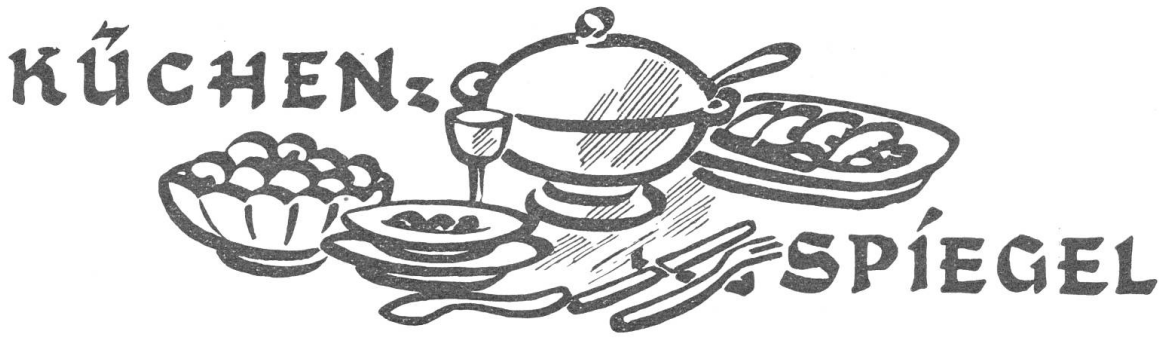
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 11.01.2026

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



FLEISCHLOS HEISST NICHT REIZLOS

Von Frau Dr. L. B.

Als wir vor mehr als drei Jahren unser Heim gründeten, trug ich auf einmal den neuen Titel einer Hausfrau. Und mit unserer kleinen Wohnung traten auch mit der Zeit alle Haushaltungsfragen an mich, die ich früher so selbstverständlich meiner Mutter überlassen hatte.

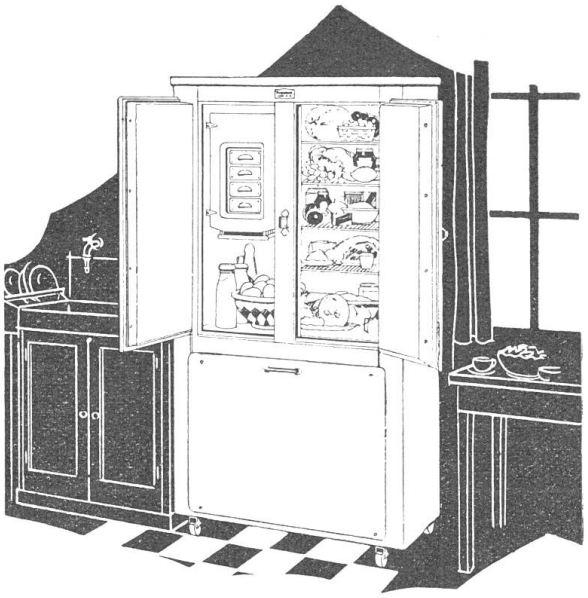
Die meisten Fragen habe ich wohl so gelöst, wie sie an tausend andern Orten gleich gelöst werden. Am meisten unterscheidet sich unser Haushalt von den andern durch seine Küche. Wenn ich einmal einer Bekannten erzähle, dass ich, seitdem ich verheiratet bin, noch nie Fleisch gekocht habe, ausser am Wäschetag für die Waschfrau, geht meistens ein interessiertes, buntes Fragen an. « Ja, aber fehlt Ihnen das Fleisch nicht sehr? Ist das Kochen dann nicht furchtbar langweilig? Müssen Sie dafür viel grössere Quantitäten kochen, um dennoch satt zu werden? »

Mir ist die Küche, wo frische Früchte und Gemüse die Hauptrolle spielen und wo das Fleisch wegfällt, so selbstverständlich geworden, dass ich gar nicht mehr daran denke und höchst selten in Versuchung komme, in eine Metzgerei zu gehen. Noch nie ist uns unsere Kost verleidet, im Gegenteil, wenn wir einmal zum Beispiel auf einer Reise ein gewöhnliches Hotelmenü vor uns haben, denken wir mit Heimweh an unsere Menüs daheim! Abwechslung gibt es mehr als genug. Auf die Quantitäten kommt es lange nicht so an wie auf die Qualität und die Zubereitung des Essens.

« Könnten Sie mir einige Beispiele geben, wie Sie fleischlose Küche praktisch durchführen? » lautet die weitere Frage.

Unser Frühstück besteht immer aus Birchermüesli, das je nach der Jahreszeit aus Aepfeln, Aepfeln mit Orangensaft, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Aprikosen und anderen Früchten hergestellt wird. Dazu werden Pinienkerne oder geriebene Haselnüsse serviert. Vollkornbrot mit Butter und Honig und Milch vervollständigen die Mahlzeit. Wo Milch allein nicht beliebt ist, kann auch coffeinfreier Kaffee oder Tee (Orangenblüten-, Lindenblüten-, Hagebutten-, Pfeffermünztee u. a.) getrunken werden. Zum Abendessen lautet der Speisezettel ähnlich, ausser, wenn wir Besuch haben oder von einem Ausflug mit grösserm Appetit heimkommen. Durch seine Einfachheit ist es uns besonders lieb geworden und bietet grosse Vorteile, besonders da wegen Berufspflichten die Essenszeit bald früher, bald später ist. Das Menu besteht wiederum aus Müesli oder Fruchtsalat, zu dem Nüsse (Walnüsse, Paranüsse, Mandeln oder Haselnüsse) und Datteln serviert werden können, ferner Brot, Butter, Käse und eine Platte Salat. Im Winter gebe ich Tee dazu und im Sommer ein kaltes Getränk. Wo dies nicht genügt, kann das Essen durch Suppe, Früchte- oder Käsekuchen, Hirsebrei, Sauerkrautkrapfen, Rösti oder sonst etwas bereichert werden.

Beim Kochen spielt bei mir die Gemüsebouillon eine wichtige Rolle, die ich je nachdem zwei- bis viermal in der Woche mache. Dazu bestelle ich für zirka 80 Rp. gemischte Suppengemüse: Rosenkohl, Sellerie, Spinatblätter, Rübchen, Kefen, Lauch u. a., sowie Kartoffeln und Zwiebeln. Dann wird alles sorgfältig gereinigt, in kleine Stücke geschnitten, kurz in Pflanzenfett ge-



Der Sparer der Familie

Sich einen elektrisch-automatischen Frigidaire-Kühlschrank zulegen, heisst einen Sparer in den Haushalt aufnehmen, der die Ausgaben für Nahrungsmittel mit unnachgiebiger Strenge überwacht Keine Verluste mehr, keine Verschwendung von Lebensmitteln — keine unverwendeten Reste. Alles wird verwendet, alles wird verzehrt, weil alles bis in das Kleinste hinein frisch und schmackhaft bleibt.

Die Ersparnisse liegen auf der Hand.

Übertragen Sie, gnädige Frau, einem Frigidaire die Sorge um Ihr Wirtschaftsbudget! Er wird seine Aufgabe gewissenhaft erfüllen, ohne dass Sie sich um ihn zu kümmern brauchen. Wenn Sie am Jahresende Ihre Bilanz ziehen, wird Ihnen der Frigidaire eine angenehme Überraschung bereiten.

Verlangen Sie unsere Prospekte!

Exklusiver Import für die Schweiz:

APPLICATIONS ÉLECTRIQUES S.A.

Administration

ZÜRICH: Bahnhofstrasse 58 — GENF: Boulevard Helvétique, 17 — BERN: Bundesgasse 18

Achten Sie genau auf die Marke

Frigidaire

ELEKTRISCH-AUTOMATISCHE KÜHLUNG

PRODUKT DER GENERAL MOTORS

dämpft und mit zwei bis drei Liter Wasser zirka zwei Stunden langsam gekocht. Während dieser Zeit werden die Gemüse so ausgelaugt, dass sie ruhig entfernt werden können, und es bleibt mir eine ausgezeichnet schmeckende und duftende Gemüsebrühe zurück, die mir für alle Suppen, für die meisten Saucen, zum Kochen vieler Gemüse, auch der Kartoffeln (wenn diese nicht im Dampf gekocht werden) unentbehrlich ist.

Unser Mittagessen richtet sich immer wieder nach der Jahreszeit und dem entsprechenden Appetit. Im Winter halte ich den Speisezettel entschieden etwas reichhaltiger als im Frühling und im Sommer, aber immer wird diese Mahlzeit mit frischen Früchten und Nüssen begonnen!

Im Winter lautet das Mittagsmenü z. B.:

Früchte, Grünkernmehlsuppe, Griesküchlein (in Butter gewendet und mit Käse bestreut) Schwarzwurzeln au gratin, Nüsslisalat und roher Randensalat. — (Der Salat wird immer mit Olivenöl und Zitronensaft angemacht. Roher Sellerie, rohe Rübchen, rohe Randen werden mit der Raffel gerieben und vorteilhaft mit Mayonnaise oder etwas Rahm nebst Salatsauce angemacht. Zum Anrichten der verschiedenen Salatarten eignen sich die in drei oder vier Abteilungen eingeteilten Glas- oder Kristallplatten besonders gut. Es geht aber auch gut auf einer grossen Platte, wenn man Arten und Farben sorgfältig ausdenkt und anordnet)

oder

Früchte, Kastaniengemüse (in Gemüsebouillon gekocht und mit in Butter gebräunten fein geschnittenen Zwiebeln übergossen) mit Rosenkohl oder Rotkraut, Kartoffelsalat, Gartenkressensalat, roher Rübchensalat. (Eventuell Apfelcharlotte mit Himbeersaft.)

Im Frühling hingegen genügen uns z. B.:

Früchte, Japanischer Reis (in Gemüsebouillon gekocht) mit kurz in Butter gedämpften Tomatenschnitten garniert. Fenchelsalat, Spinatsalat (aus jungen ausgelesenen Blättern) Zichoriensalat

oder

Früchte, Spinatknöpfli (oder mit Stachys gefüllte Omeletten), Brunnenkressensalat, Löwenzahnsalat, Radieschensalat.

Und im Sommer, wenn es so recht heiss ist, freuen wir uns über eine

Himbeerschale mit Schlagsahne und belegte Brötchen (mit Gurken, Tomaten, Radieschen, Schnittlauch und feine Eierscheiben, Käse, Oliven)

oder

Heidelbeeren mit frischer Milch und Rohrzucker, in Oel gebackene Stäbchenkartoffeln, Kopfsalat, Tomatensalat, Rübchensalat.

« Das liesse sich wohl hie und da probieren,» wird mir weiter entgegnet, « aber was machen Sie ohne Fleisch, wenn es einmal ein Festessen geben soll ? » Auch da gibt es eine nette Auswahl ! Folgende Platten eignen sich besonders gut als Entrée :

Gefüllte Muscheln (mit Spargelköpfchen, Schwarzwurzelstückchen, Selleriewürfelchen, Blumenkohlblümchen). (Das weich gekochte Gemüse wird dann mit einer weissen Gemüse- oder Kapernsauce übergossen und zirka 20 Minuten im Ofen gebacken)

oder

Becherförmchen aus Blätterteig mit Spinat gefüllt und einer Eischeibe (hart gekochtes Ei) garniert

oder

Gebackene feine Käseschnitten mit einer malerisch zubereiteten Salatplatte

oder

Hors-d'œuvre-Platte mit Kümmel- oder Käsestängel serviert. (In der Mitte einer grössern, runden Platte rekonstruiere ich z. B. einen Blumenkohl, dessen Teile gekocht sind und mit Salatsauce angemacht werden, überziehe ihn mit Mayonnaise und garniere ihn mit sauren Gürkchen. Rings um den Blumenkohl werden Erbschensalat, Tomatenschnitten, halbierte Eier, Kopfsalatblättchen, geschmackvoll gelegt. Es sieht auch hübsch aus, wenn der äusserste Ring aus Spargelköpfchen besteht mit Mayonnaise, dann grosse spanische Oliven mit

Gibt es etwas Köstlicheres als unsere herrlichen inländischen Früchte?

Sie reifen langsam, dafür aber in einer Güte, welche mit Bezug auf Wohlgeschmack und Gehalt weit alle die verschiedenen überseeischen Produkte überragt.

„Esst Schweizer Obst!"

Dieser Ruf ertönt von allen Seiten; er ist vom gesundheitlichen, wie volkswirtschaftlichen Standpunkte aus vollauf berechtigt.

Was Sommer und Herbst an Ueberfluss schenken, geht nicht verloren.

Es wird in der Form von Conserven in den Zustand der Haltbarkeit übergeführt, und zwar nach Methoden, die — besser als es im Haushalte geschehen kann — Aroma und Wohlgeschmack, sowie die lebenswichtigen Stoffe bewahren.

Die praktische Hausfrau von heute erspart sich die Mühe des Selbsteinkochens !

Sie kennt die köstlichen „Hero Früchteconserven Lenzburg", die ihr das ganze Jahr hindurch zur Hand sind, und weiss:

1. dass für die „Lenzburger Compotes" die Früchte feldfrisch, also wie aus dem eigenen Garten, aus den grossen eigenen Kulturen zur Verarbeitung kommen;
2. dass die der Herstellung der „Lenzburger Conserven" zu Grunde liegenden Methoden und die dafür bestehenden Einrichtungen die beste Gewähr für höchste Qualität bieten;
3. dass sie mit einer Büchse Apfelmus, Zwetschgen, Mirabellen oder Kirschen gut und billig fährt.

Compotes:

	½ Büchsen	1/1
Apfelmus ff. weiss	—.75	1.20
Zwetschgen, ganze	—.85	1.30
Mirabellen	1.—	1.65
Reineclauden	1.—	1.65
Kirschen, rot und schwarz . .	1.30	2.20

Tomaten gefüllt, dann Gurkensalat und in der Mitte der Platte Tomatenkörbchen mit Erbschen- oder Radieschensalat gefüllt. Man kann mit Phantasie und Kunstsinn die reinsten Kunstwerkchen gestalten.)

Je nach der Entrée folgt dann z. B.:

Reisköpfchen mit kleinen, entsteinten Oliven garniert, gebackene Sellerieschnitten, holländische Sauce

oder

Italienische Spaghetti mit Tomatensauce und Gemüsekrapfen. — Salat.

Als Nachtisch:

Milchreis mit Sahne vermengt und mit Ananas garniert, Himbeersaft

oder

Bananenpastetchen mit Fruchtsauce

oder

Haselnusscreme mit Gebäck.

Die vielen alkoholfreien Weine, rot und weiss, moussierend und nicht moussierend, von den einfachsten Sorten à 40 Rp. den Flascheninhalt, bis zu den feinen Champagnerarten, bieten Abwechslung für jede Gelegenheit. Vergessen wir auch die stets erfrischende Zitronenlimonade nicht!

Muss das Essen einmal besonders einfach sein und möglichst wenig Arbeit kosten, wie z. B. am Samstag, gebe ich: Früchte, Nüsse, Kartoffeln in der Schale mit Butter und Käse (Abwechslung: Edamer-, Gruyère-, Belpaese-, Tilsiterkäse u. a.), Salat. Oder ich koche, während ich das Frühstück richte, Mais, den ich in einer ausgebutterten Form erkalten lasse und schneide kurz vor dem Essen 2 cm dicke Scheiben, die ich in Butter backe und mit Spinat und Salat serviere.

Obschon ich den zwei Dienstmädchen, die ich bis jetzt hatte, jede Freiheit liess, sich hie und da Fleisch zu kochen, verlangen sie nie darnach und haben nur den einen Wunsch, auch später so leben zu können, weil sie sich dabei wohler fühlen als früher. Ich habe auch beobachtet, dass Bekannte, die z. B. dreimal in der Woche unsere Kost und viermal Fleischkost einführten, die Fleischtage immer mehr wegliessen, bis sie Ausnahmen wurden, mit der Be-

gründung, dass sie sich an den «Früchte- und Gemüsetagen» frischer und wohler fühlten und weil das Essen dann mindestens so gut schmeckt.

Wenn ich dann so erzählt und erklärt habe, sind meine Fragerinnen meistens ganz erstaunt, dass unsere Kochkunst eigentlich so einfach ist und nehmen sich von sich aus vor, nächstens einen Versuch in dieser Richtung zu unternehmen.

Ich habe verschiedene Male bemerkt, dass das Birchermüesli unrichtig gemacht wird, und daher oft nicht gut schmeckt. Meistens verwendet man zuviel Haferflocken, was die Speise pappig und nicht erfrischend macht. Ich lasse deshalb noch ein genaues Rezept des Müeslis folgen.

Diätspeise

nach Dr. Bircher-Benner.

1 Kinderlöffel Haferflocken (ca. 10 g pro Person) wird mit

3 Esslöffeln Wasser
mindestens 12 Stunden lang vorgeweicht. Die erweichten Flocken werden tüchtig verrührt und dabei vermengt mit

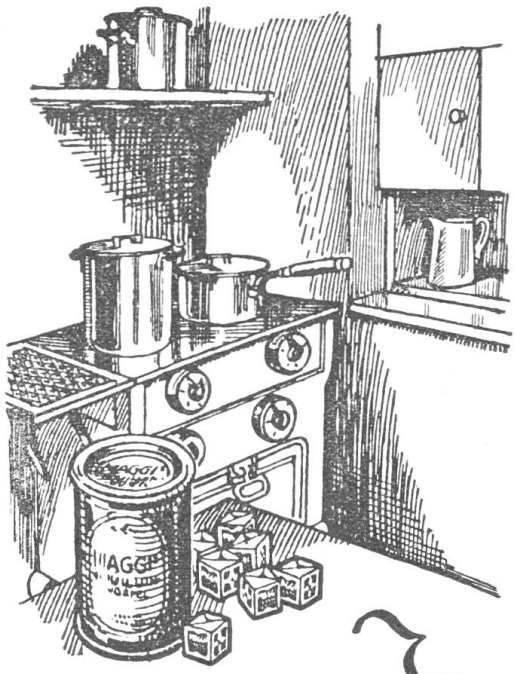
1. dem Saft einer halben Zitrone

2. einem Esslöffel gezuckerter kondensierter Milch

3. etwa 150 g zerkleinertem rohem Obst.

Die fertige Speise wird mit einem Esslöffel fein verriebener Mandeln oder Nüsse bestreut und sofort nach der Zubereitung roh verabreicht.

Es lässt sich so ziemlich jede Art von Obst für die Speise verwenden. Am besten eignen sich leichte Aepfel, die samt Schale und Gehäuse durch eine Aepfelraspel verrieben werden; ferner Bananen und frische Beeren (ein Viertelliter Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren). Die Bananen werden geschabt, die Beeren mit dem Löffel zerdrückt. Frische Kirschen, Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsiche werden entsteint und durch die Hackmaschine getrieben. Statt frischem Obst kann man auch gedörrtes Obst nehmen, das zuerst in heissem Wasser gewaschen, dann 24 Stunden in kaltem Wasser vorgeweicht und durch die Hackmaschine getrieben wird.



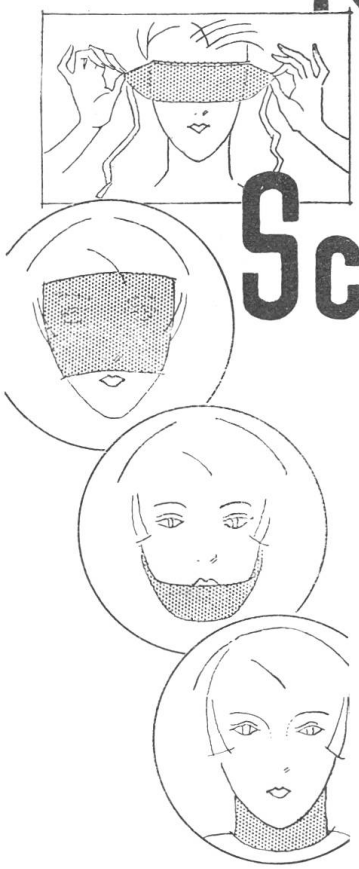
In die moderne Küche

gehören Maggi's Bouillonwürfel als ganz aus fortschrittlichem Geiste geschaffene Hülfsmittel zur sofortigen Herstellung vollkommener Fleischbrühe. Wer Maggi's Bouillonwürfel gebraucht, macht sich unabhängig von Ort und Stunde und allerlei Zufällen.

—

4 Maggi-Bouillonwürfel kosten jetzt 25 Rappen.

Neue Wege zur Schönheit



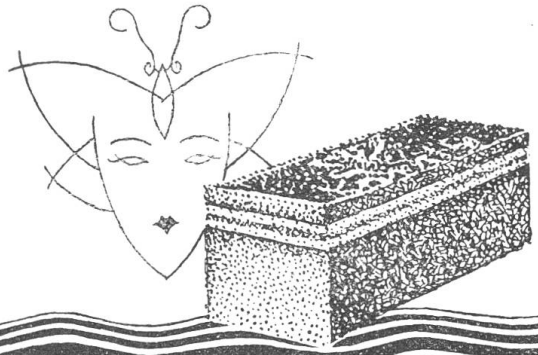
durch Krysalis, das nicht nur die Oberfläche, sondern die Poren behandelt. Rasch und einfach ist das neue Verfahren. Krysalis-Packung in heissem Wasser erwärmen, dann bis zur Erkaltung auf die Haut legen, und Sie fühlen sich wie neu belebt. Man spürt es direkt, wie Krysalis alle Unreinigkeiten aus den Poren zieht, wie das Blut leichter zirkuliert, und der Spiegel zeigt die Wirkung.

Krysalis

Die Krysalis-Methode ist so einfach, geht so rasch, dass jede Dame sie leicht zu Hause anwenden kann.

In allen einschlägigen Geschäften erhältlich. Verlangen Sie aufklärende Broschüre gratis durch die Generalvertretung:

COMPTOIR DE LA PARFUMERIE GENÈVE

oder durch die Fabrik:

APOTELA A.-G., ZÜRICH 6