

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 5 (1929-1930)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Wie richte ich einen schönen Salat an  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065154>

### **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](#)

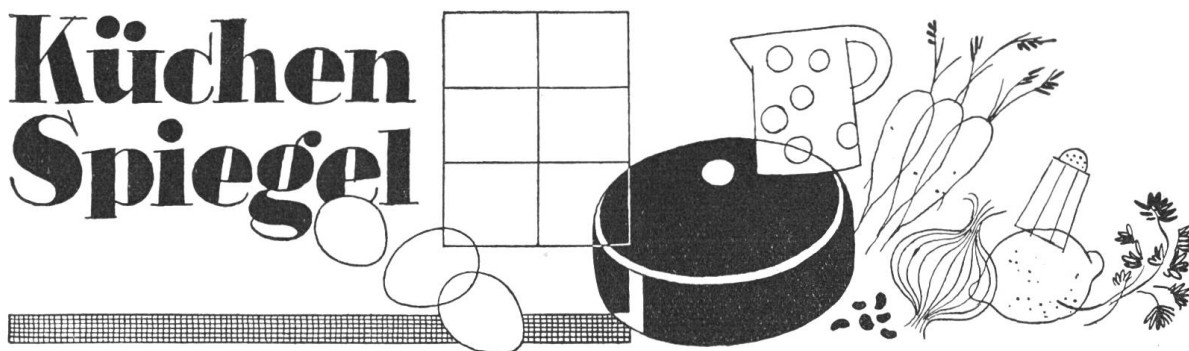
### **Terms of use**

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:** 15.02.2026

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

# Küchen Spiegel



## WIE RICHTE ICH EINEN SCHÖNEN SALAT AN

*Brief eines Schweizer Ingenieurs aus Spanien*

*La Riguela (Sevilla), 26. Dez. 1929*

*Liebe Frau Guggenbühl!*

**H**eute ist es mir endlich möglich, mein Versprechen einzuhalten und Ihnen über Salatzubereitung zu berichten. Sie mögen die Sache entweder genau so abdrucken, wie Sie sie erhalten oder korrigiert und gekürzt oder auch zur bekannten Formel: «Man nehme» usw. zusammengedrückt. Ganz nach Belieben! Ich hoffe, mein Küchenschriftstellerehrgeiz sei noch nicht erwacht.

Also: in meinen langen Aufenthalten in verschiedenen Ländern habe ich den Satz bestätigt gefunden, den jedesmal am Ende eines guten Mahles Ihr Vater dem meinigen zuraunte (oder auch umgekehrt, denn mit den Jahren bekam die Sache traditionelle Bedeutung, wie etwa das mohamedanische: «Allah ist gross und Mohamed ist sein Prophet.» Es ist gleichgültig, wer den ersten Teil des Satzes und wer den zweiten ausspricht). Also noch einmal. Unsere beiden alten Herren waren sich immer darüber einig: Salat und schwarzer Kaffee sind am besten in der Toscana und am schlechtesten in der .... Schweiz. Da Sie, liebe Frau Guggenbühl, schon einmal im «Spiegel» über Kaffee berichtet haben, bleibt der Gegenpartei nur noch der Salat übrig. Und so will ich einen anmachen. (Hoffentlich nicht bloss in bildlichem Sinn!)

Ich habe Schweizer Frauen kennen gelernt,

die es als eine Ketzerei betrachten, übriggebliebenen Salat fortzuwerfen und den Rest jedes Mal aufbewahren, um ihn bei der nächsten Mahlzeit oder gar am andern Tage dem frischen Salat beizumischen. Man braucht da nicht zu sagen, wo die Ketzerei steckt. Und was man vom Geschmack einer solchen Frau halten darf... Es kommt auch in der Küche, wie bei jeder Kunst, in erster Linie auf den Geschmack an, aber wie auch der begabte Künstler seine Technik vervollkommen muss, um zum vollendeten Kunstwerk zu gelangen, so auch beim Salat: der Geschmack liest die guten, frischen Bestandteile aus, die Technik betrachtet kritisch den Gang der Zubereitung, während die Dosierung der Zutaten sowohl Sache des Geschmacks wie der Technik ist.

Es sei bemerkt, dass sich Folgendes auf rohe, grüne Salate beschränkt, also Endivien, Lattich, Kopfsalat, Zichorien, Nüsslisalat usw. Wenn man vom grünen Salat spricht, kommt einem ein abgedroschener Witz in den Sinn:

«Haben Sie den grünen Salat gern?»

«Oh, ja!»

«Es ist mir recht, denn da ich die weissen Blätter vorziehe ... so werden wir anstandslos teilen können.»

Dieses alte Geschichtlein verrät seine Moral ohne weiteres, ebenso wie die folgende, wahre Anekdote: Als unsere Unschuld vom Lande zum ersten Male allein Salat zuberei-

ten durfte, fand meine Frau die grünen Blätter in der Schüssel, die weissen dagegen auf dem Rande des Abwaschbeckens.

«Du wirst doch diese nicht fortwerfen? Es ist ja das Beste....»

«Das weiss ich auch, Señora, und gerade darum habe ich sie für mich auf die Seite gelegt.»

Hier hätte die Moral darin bestehen sollen, dass man das egoistische, kleine Ding aus dem Hause entfernt hätte, aber leider ist sie heute noch da und... «But that is another story», wie Kipling sagt und wir kehren zu unserem Salat zurück.

Ob er mehr weisse als grüne Blätter enthalte, ist nicht so wesentlich, wie obige Geschichten glauben machen wollen. Es ist mehr eine Frage des Geldbeutels, aber ein Salat aus nur weissen Blättern würde ich als fad empfinden. Die Festigkeit und Herbe, ja sogar das bisschen Bitterkeit der ausgewachsenen, grünen Blätter haben auch ihren Reiz und es geht da eben, wie so oft, nach Schiller: «Wo Starkes sich und Mildes paarten, usw...» Das gilt ja auch von der Mischung Oel-Essig, aber wir sind noch nicht so weit und müssen zuerst noch bei der Behandlung der Blätter bleiben. Diese müssen möglichst frisch gepflückt sein; am besten unmittelbar vor der Zubereitung (d. h.: am allerbesten hat man einen eigenen Garten!). Sie werden zuerst gereinigt, worunter bloss zu verstehen ist: von kranken Blättern, verletzten Stellen, von Wurzeln und Erde befreit. Grossblättrige Sorten werden zweckmässig noch zu mundgerecht grossen Stücken geschnitten (nicht zu klein) und dann geht's ans Waschen. Die tüchtige Stauffacherin ahnt selten, dass hier Tücken verborgen sein könnten und doch geht hier der Salat in der Schweiz zum ersten Mal verloren! Man darf ihn nämlich nicht im Wasser stehen lassen, denn das Wasser dringt langsam in die feinen Blätterporen ein und macht alles pappig, während die Knusprigkeit des Salates ihm als eine seiner Haupteigenschaften bewahrt werden muss. Nicht wie ein Mus soll er sich im Munde anfühlen, sondern die Zähne müssen ihn mit dem gleichen Vergnügen zerdrücken können, wie etwa frische Bretzel. Es soll ein wenig kra-



Was hat er vor?

... 5-Uhr-Tanztee, dann Premiere im Opernhaus und nach der Vorstellung Souper in exquisitem Kreise. Da verlangt der gesellschaftliche Takt unterhaltende Beredsamkeit, frische, kluge Gedanken, geistreiche Einfälle.

Anregung  
Heiterkeit  
Konzentration

durch 2-3 Tabletten

KOLA  
DALLMANN

Schachtel Fr. 1.50 in Apotheken u. Drogerien



Bergmann's  
Lilienmilch-  
Seife

MARKE:  
2 BERGMÄNNER

ist unübertrefflich für die Haut-  
pflege. Ergänzt durch die nicht-  
fettende

Lilien = Crème

Marke „Dada“

bekommt der Teint einen un-  
vergleichlich zarten Schmelz

Vorzügl. Unterlage für Puder



Die bekanntesten Kraftspender: Milch, Malz-Extrakt, Eier, Cacao, Bienenhonig, sind in Nagomaltor mit weitem wichtigen Aufbaustoffen für Blut, Nerven und Knochen vereint. In Büchsen zu Fr. 3.80 u. 2.— in besseren Lebensmittel-Geschäften, Drogerien und Apotheken erhältlich.

NAGO OLTEN.

39

*Wenn Körper, Blut, u. Nerven besondere Stärkung brauchen,*

**NAGO MALTOR**

## Appenzeller Alpenbitter



**Mein altes Herz wird wieder jung**  
beim Genuss des unübertrefflichen und ärztlich empfohlenen

**Appenzeller Alpenbitter**

Weisen Sie Nachahmungen zurück! Schutzmarke:  
Bär mit grüner Flasche.

Alleinfabrikanten:

**E. Ebnetter & Cie., Appenzell**

chen im Munde. Um das zu erreichen, muss man zum Waschen die Blätter, wenn auch gründlich, so doch möglichst kurze Zeit unter dem laufenden Wasserhahn halten, und zwar in einem Grobsieb, damit das Wasser fortzu abläuft und die Erde usw. mit ihm. Dabei darf man die Blätter nicht zuviel berühren, d. h. misshandeln. Nun legt man sie in ein sauberes Tuch und schwingt dieses gehörig aus, um die Wasserresten wegzukriegen; denn Trockenheit ist die erste Bedingung, um zu einem anständigen Resultat zu kommen. Schwimmt alles, so werden nicht nur die Blätter zu einem blöden Mus, sondern auch die Beimischungen verlieren sich zu einer faden Brühe, statt zu würzen. Das Ausschwingen geht allerdings in modernen, corbüsierten, ich wollte sagen konzentrierten Küchen aus Platzmangel nicht gut an; dafür ist aber vielleicht eine passende elektrische Maschine da, um das zu besorgen.

Die klassischen Zutaten, und auch die besten, sind: Olivenöl, starker Essig, Salz und Pfeffer, wobei es jedem unbenommen bleiben soll, je nach seiner persönlichen Vorliebe oder nach der Sekte, der er angehört, andere Oelsorten zu nehmen, Essig durch Zitronensaft usw. zu ersetzen. Das folgende gilt denn auch für diese Varianten sinngemäss, sofern es sich im Prinzip immer um das quantitative Vorherrschen einer fetten Flüssigkeit handelt, der eine kleine Menge scharfer, wässriger Flüssigkeit beigegeben wird. Warum das so sein muss, werden wir noch sehen. Nicht in Betracht ziehen wollen wir hier die weniger geläufigen Zutaten, wie: Senf, Zwiebeln, Petersilien, Mayonnaise usw., die uns schon zu Spezialitäten führen würden und kehren also zurück zu den Beimischungen, die ich die klassischen genannt habe. Ueber Salz und Pfeffer lässt sich nicht viel mehr sagen, als dass damit Mass gehalten werden soll, wobei dieses Mass selbstverständlich mit den Personen etwas ändert. Das Salz nimmt man am besten von ganz feinem Korn, den Pfeffer dagegen nicht zu fein, etwa so, wie er aus einer gewöhnlichen Tiselmühle kommt. Das Oel muss für unseren Geschmack raffiniert sein, also geruchlos und ohne Schärfe, aber die Raffinierung darf nicht soweit gegangen sein, dass dabei der typische Geschmack der betreffenden Oelpflanze verloren gegangen wäre, denn in diesem liegt natürlich einer der Reize des Salates, was eigentlich selbstverständlich ist und doch oft vergessen wird. Der Essig

muss aus einem schon angedeuteten Grunde stark sein: es ist eine wässrige Flüssigkeit und solche machen beim Anstehen den Salat musig, was ölige Flüssigkeiten nicht so rasch besorgen. Man soll also von der wässrigen Flüssigkeit wenig nehmen müssen, was natürlich bei fadem Essig ungenügend wäre. Die Mischung muss jedes Blatt mit einem vollständigen, aber möglichst dünnen, öligen Film überziehen. Darum darf die Essigmenge etwa nur  $\frac{1}{3}$  bis höchstens  $\frac{1}{2}$  derjenigen des Oels betragen. Aus dem Vorausgegangenen ist auch die Gesamtmenge der Zutaten charakterisiert: soviel, dass jede Blattoberfläche bedacht wird, aber kein Saucenüberschuss sich auf dem Grunde der Schüssel ansammeln kann, denn das verdirbt wiederum beim Anstehen die unteren Blätter. Hier geht in der Schweiz der Salat zum zweiten Mal verloren, wenn auch nicht im Saucenüberschuss, sondern vielmehr in einer blöden Essig-Wasser-Tunke.

Ganz unzulässig ist es, die Mischung von Auge, aus den entsprechenden Gefässen, in den Salat zu giessen, denn so bekommt jedes Blatt irgend etwas und dann wechseln im Munde die Bestandteile ab, wenn es gut geht! (Hier geht in der Schweiz zum dritten ....) Sondern: während der Salat noch im Tuche liegt, das zum Ausschwingen diente, wird in der Schüssel die Mischung der Würzen allein

vorgenommen und mit dem Besteck geschwungen, bis die Bestandteile völlig zu einer gleichmässigen Emulsion geworden sind. Das ist auch die einzige Weise, vorzugehen, wenn man die Mischung vor der Verwendung quantitativ abschätzen und qualitativ kostproben will. Nun erst kommen auch die Salatblätter in die Schüssel, das Ganze wird sorgfältig gemischt und der Salat ist fertig. Es wäre nur noch zu bemerken, dass es in Wirklichkeit bedeutend rascher geht als bei dieser Beschreibung!

Aus dem Gesagten ergibt sich auch, dass das Anrichten möglichst spät zu besorgen ist. (Hier geht... aber Sie wissen's ja schon.) Verfügt man über eine Köchin, so richte sie den Salat unmittelbar vor dessen Auftragen an; muss die vielbeschäftigte Hausmutter das besorgen, so tut sie es am besten im letzten Augenblick, bevor der Servierboy abfährt.

Damit kann auch ich gehen und tue es mit Vergnügen als Ihr ergebener *Casal.*

NB. Hoffentlich geht's meinem « Salat » nicht wie einem gewissen Rezept, das mit den Sätzen endete: « Soignez-le bien, servez-le bien froid » und dem ein Alexandre Dumas beigefügt haben soll: « ... et jetez-le par la fenêtre ».

*Der Obige* (nicht A. Dumas ist gemeint).

*Crem.*  
*Waschanstalt &*  
*Kleiderfärberei*  
**Sedolin**  
*Chur*

**Preisabschlag!**

**Knorr**

**Haferflocken**

in  $\frac{1}{2}$  kg Cellophanebeuteln kosten nur noch

**75 cts.**