

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 6 (1930-1931)
Heft: 5

Rubrik: Der kulinarische Völkerbund. 11. Rezepte aus Südalien

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: 05.02.2026

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

Küchen Spiegel



DER KULINARISCHE VÖLKERBUND

11. Rezepte aus Südalitalien

Mit einer Einleitung von Elisabeth M. Dank

Auch die süditalienischen Rezepte zeigen die nationale Eigenart der italienischen Küche. Was man macht, ist dem Inhalten nach erstklassig. Sogar bei den Armen, die in Italien unsagbar genügsam sind und vielleicht nur einmal am Tage essen, wird nicht geknauert. Die Maccaroni werden mit genau soviel Oel, Tomaten und Käse zubereitet, als sie erfordern. Nur nicht am unrechten Ort sparen! Lieber lässt man noch eine Mahlzeit ausfallen. Kocht man aber doch einmal eine, dann ist sie gut.

Die folgenden Rezepte zeigen bei all ihrer sachlichen Schlichtheit — sie wollen nichts vortäuschen — die besondere Sorgfalt in bezug auf die Zubereitung und Zutaten, die der italienischen Küche zu eigen ist. Das Hauptelement der betreffenden Speise scheint gar nicht das Wichtige dabei zu sein; die sorgfältige Wahl der Zutaten und die noch sorgfältigere Zubereitung sind die Hauptsache.

Wieviel liebevolle Mühe steckt z. B. in den «Struffoli»! Aber wie wird auch diese Mühe durch das eigenartige, von Honig durchtränkte Gericht gelohnt! In Mitteleuropa ist man geneigt zu sagen: Wir backen eben Biskuits oder schneiden ein Gleichschwer in Scheiben und trüpfeln Honig darauf. Das geht viel rascher. Sicherlich! Aber den unvergleichlich feineren Geschmack der Struffoli bekommt man eben doch nur bei dem echten neapolitanischen Rezept heraus.

Oder nehmen wir den «Polpettone». Er ist schliesslich nur ein Hackbraten. Aber was für einer! Aufgeschnitten sehen die

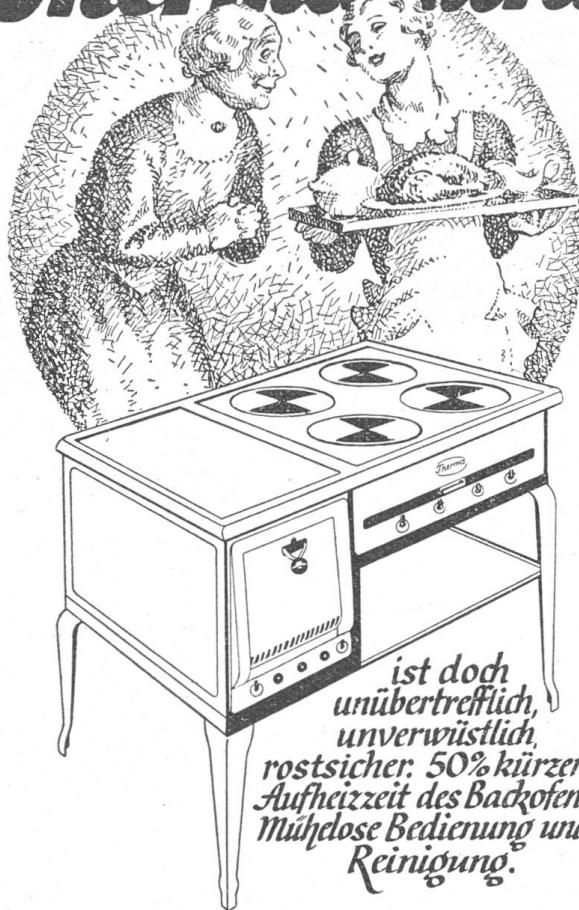
Scheiben festlich und anregend aus. Solch ein Rezept zeigt wiederum, dass Essen für die Südalitiener eine fröhliche, festliche Angelegenheit ist. Was wäre übrigens in Neapel nicht festlich?

Bei dem Rezept «Baccala alla Napolitana» kann man wiederum sehen, was sorgfältig ausgewählte und verarbeitete Zutaten ausmachen können. Stockfisch an sich ist wirklich nichts besonderes, vielleicht nicht einmal allgemein Beliebtes. Aber auf diese Art zubereitet, zuerst gebacken, dann von der inhaltsreichen Sauce durchzogen und überkrustet, wird er zur Delikatesse.

Wie in der gesamten italienischen Küche lebt auch in Südalitalien die überlieferte Kräuterwissenschaft, deren Bewahrung in so intimem Zusammenhang mit Klostertraditionen steht. Das Kräutergärtlein des Paters Küchenmeister war und ist es, in dem man zu allen Zeiten Kräuter studieren und über ihre Verwendung die wichtigsten Aufschlüsse erhalten kann. Es ist begreiflich, dass die fromme süditalienische Bevölkerung, die so ganz mit ihren Kirchen und Klöstern zusammenhängt, die Kräuterwissenschaft seit vielen Jahrhunderten in ihre Traditionen aufgenommen hat. Mag sein, dass ihr dies nicht bewusst wird — aber die Praxis beweist, dass die süditalienische Küche die Kräuter ebenso oder noch mehr bevorzugt als die französische. Ueberhaupt weisen die neapolitanischen, sowie alle süditalienischen Rezepte grosse Ähnlichkeit mit der provençalischen Küche auf.

Auch aus den vorliegenden Rezepten kann

Der neue Therma herd



ERHÄLTLICH BEI JEDEM ELEKTRIZITÄTSWERK
UND BEI JEDER ELEKTRO-INSTALLATIONSFIRMA

Therma A.G. Schwanden Gl.



Ich reinige mein
Haar nur mit
Rausch's Kamillen-
Shampooing
und pflege es mit
Rausch's Haarwasser

Es ist das Beste gegen
Haarausfall!

J. W. R A U S C H
Kreuzlingen-Bf.

man die gemeinsame Vorliebe für Zwiebel und Knoblauch ersehen. (Längst sind die Zeiten vorbei, in denen man bei uns in Mitteleuropa über Knoblauch vornehm die Nase rümpfte. Heute weiss man aus Medizin und Praxis, wie wertvoll die richtige Knoblauchverwendung sein kann.) Auch Oliven und Kapern helfen bei der Zubereitung von Saucen und Fleisch. Diese Vorliebe teilt die süditalienische und provençalische mit der spanischen und griechischen Küche. Von diesen und ähnlichen Gesichtspunkten aus betrachtet, zeigt sich deutlich, wie sehr die Nahrungszubereitung der Mittelmeerländer sich in vielen Punkten ähnelt. Sicherlich aber gehört die neapolitanische Küche zu den reizvollsten der vielen reizvollen Küchen des Mittelmeeres.

Z u p p a di zucchine alla Napolitana (Kürbissuppe)

Man schneidet den Kürbis in Würfel (pro Person 1 grösserer oder 2—3 kleinere Kürbis). Mit ein wenig Butter, Salz und Pfeffer gibt man die Würfel in die Pfanne. Nachdem man sie einige Minuten angebraten hat, gibt man Wasser dazu, so dass es den Kürbis schwach bedeckt. Man kocht nun den Kürbis weich. Kurz vor dem Anrichten schlägt man pro Person 1 Ei und vermischt die Eier mit einigen Löffeln geriebenem Parmesan-Käse, ein wenig Peterli und Basilicum, beide fein geschnitten, und gibt alles in die Suppe. Man hält die Suppe noch einige Minuten in der Wärme. In jeden Suppenteller gibt man eine Scheibe gerösteten Brotes, über die man die Suppe anrichtet.

P a s t a d i v e n e r d i S a n t o (Maccaroni für Karfreitag)

Verwendet werden Sardellen aus dem Oel oder fein zerstossene Sardellenfilets, die mit reichlich Paniermehl in Oel gedämpft werden. Ueber die weichgekochten, abgeschütteten Maccaroni gibt man die Sardellen mit geriebenem Parmesankäse.

P i c c o l i calzoni alla Napolitana (Fleischkrapfen)

Zuerst muss eine Art Brotteig zubereitet werden : Gib 300 g Mehl auf den Tisch, verarbeite das Mehl mit 15 g Bierhefe, ein

wenig Salz, einem halben Esslöffel Butter und wenig lauwarmem Wasser. Knete den Teig tüchtig und wenn er glatt und weich genug ist, gib ihn in eine mit Mehl bestreute Schüssel und halte ihn an feuchtem Orte, damit der Teig aufgehen kann. Für die Füllung zerschneide 50 g Schinken, 50 g Salami und gleich viel Mortadella. Gib ein wenig gehackte Peterli und Basilicum, ein wenig Salz und Pfeffer hinzu. Mische diese Füllung gut mit zwei bis drei Esslöffeln geriebenem Parmesankäse und einem geschlagenen Ei. Wenn der Teig aufgegangen ist, so lege ihn auf den mit Mehl bestreuten Tisch und verteile ihn in ungefähr 12 Stücke. Mache aus jedem dieser Stücke eine Scheibe von ungefähr 10 cm Durchmesser. In die Mitte jeder Scheibe gib ein Häufchen der vorbereiteten Füllung und biege die Hälfte der Scheibe so um, dass die Füllung gut eingeschlossen ist. Drücke die Ränder der Scheibe gut aufeinander. Nachdem alle Scheiben gefüllt sind, backe die Calzoni in viel heißem Öl wenig zu gleicher Zeit. Sie müssen schön hellgelb sein. Man kann die Calzoni einfach oder aber mit einer guten Tomatensauce servieren.

Baccalà alla Napolitana (Stockfisch)

Für 6 Personen genügt 1 Kilo Stockfisch. Er wird gehäutet und von den Gräten befreit. Man schneidet ihn in viereckige, etwa vier Finger breite Stücke. Man trocknet den Fisch gut ab, wendet ihn im Mehl und bängt ihn im Öl goldgelb. In einer andern Pfanne gibt man etwas Knoblauch in heißes Öl und entfernt ihn, sobald er gelblich wird. Nun fügt man einige Löffel Tomatenpuré, einen Löffel Capern und einige zerschnittene schwarze Oliven, aus denen man die Kerne entfernt hat, hinzu. Mit wenig Wasser und einer Prise Pfeffer wird die Sauce fertig gekocht. In einer feuerfesten Form werden die Stockfischstücke schön hineingeschichtet und mit der Sauce übergossen. Im Ofen soll er etwa 20 Minuten überbacken werden. Der Stockfisch schmeckt, auf diese Art zubereitet, ausgezeichnet.

Coniglio acrodolce (Pikantes Kaninchenragout)

Das in Ragoutstücke zerteilte Kaninchen wird angebraten und aus der Pfanne genommen. Drei grosse Zwiebeln werden gut

Knorr Haferflocken
Kochzeit nur 3 Minuten

Kochgeschirre
aller Art aus
Stahl, Messing, Kupfer, Aluminium usw.
fabriziert in hochwertiger

QUALITÄT

Elektr. Kochgeschirre Marke **H.K.-DURO**

Heinrich Kuhn Metallwarenfabrik Rikon
(Tösstal)
Erhältlich in allen besseren Haushaltungsgeschäften

Biomalz hilft!



Wenn Sie Ihre Gesundheit und ein gutes, blühendes Aussehen erhalten wollen, dann nehmen Sie Biomalz.— Drei Löffel täglich, wie es aus der Dose fliest oder in Milch, Tee usw., Die Dose mit 600 gr Inhalt, für 8 Tage ausreichend. Fr. 3.50

fühle mich viel leistungsfähiger und frischer—

Aus 1793 Konsumenten-Zuschriften:

Ich habe das Nährmittel Nagomaltor an mir selbst probiert, und zwar während einer Zeit, da ich mich in meinem Allgemein-Befinden sehr reduziert fühlte, und bin erstaunt über die rasche und anhaltende Wirkung desselben. Ich fühle mich seither viel leistungsfähiger und frischer.

Oberschw. N. L. R. 1184

107


Kraft und Gesundheit
durch **NAGOMALTOR**

NAGOMALTOR à 2.- und 3.80, BANAGO à .95 und 1.80,
MALTINAGO (500 gr) à 2.50. In besseren Detail-Geschäften.
NAGO OLLEN.

gedämpft. 4 Esslöffel Tomatenextrakt und ein Esslöffel Zucker kommen dazu und werden mit einer guten Brühe weiter gekocht, dann kommt das Fleisch hinein, das weich gekocht wird. Vor dem Anrichten soll das Gericht mit Oliven, Kapern, einem halben Glas Essig und Salz gewürzt werden.

Polpettone (Gefüllter Hackbraten)

Ein schönes, langes, schmales Stück Käse, ein Stück schmaler Salami (enthäutet) und 2 bis 3 harte Eier werden so in gewürztes, gehacktes Fleisch eingepackt, dass ein langer, etwa brotlaibdicker Braten entsteht. Er wird gebraten wie ein gewöhnlicher Hackbraten und kalt gegessen. Beim Zerschneiden gibt er schöne, amüsante Stücke.

Budino di patate (Kartoffel-Pudding)

Aus einem Pfund Kartoffeln mache man Kartoffelpuré. Dieses Puré wird noch warm mit einem Stück Butter, einem Esslöffel geriebenem Parmesankäse, einem geschlagenen Ei, Salz und Pfeffer gewürzt und gut gemischt. Füllung: Vermische 50 g Aufschnitt und einige Scheiben Schinken, beides in kleine Stücke geschnitten, mit 2 Esslöffeln zu Würfeln verkleinertem Gruyèrekäse. Würze diese Füllung mit geriebenem Parmesankäse, Salz, Pfeffer und Basilicum. Bestreue eine bebutterte Auflaufform gut mit Paniermehl; mit dem inzwischen erkalteten Kartoffelpuré lege man den Boden und den Rand der Form aus. Nun gibt man die Füllung in die Mitte und deckt sie mit dem Rest des Kartoffelpurés pastetenförmig zu. Man überstreut mit Paniermehl und gibt einige Stücke frische Butter darüber. Der Auflauf wird im Ofen in schwacher Hitze $\frac{3}{4}$ Stunden gebacken. Man stürzt ihn auf eine Schüssel und serviert ihn möglichst heiß.

Melenzane in tortiera (Aubergines)

Die Aubergines müssen vom bitteren Wasser befreit werden, damit sie gut werden. Man schält sie und schneidet sie der Länge nach in dünne Scheiben. Man salzt und legt sie unter einen beschwerten Teller, wo man

sie 2 Stunden liegen lässt, damit das Wasser abfliessen kann. Nun bäckt man sie im schwimmenden Oel schnell auf schwachem Feuer. Die gebackenen Scheiben werden in einer gebutterten Auflaufform schichtenweise mit Paniermehl und dicker Tomatensauce aufgefüllt. Die letzte Schicht müssen Auberginesscheiben sein. Man bäckt das Gemüse zirka 30 Minuten in mässiger Hitze. Man stürzt das Gericht und serviert es heiss oder kalt.

Struffoli alla Napolitana (Honiggebäck)

Für 10 Personen 1 Pfund Mehl. Gib das Mehl auf den Küchentisch, forme ein Loch in der Mitte, schüttle in dieses 8 geschlagene Eier, 60 g Butter, ein halber Esslöffel Griesszucker, ein wenig Salz und die geschabte Schale einer halben Zitrone. Knete den Teig tüchtig. Er muss ziemlich dick sein. Schneide aus dem Teig Stengel von der Grösse von Maccaroni, zerschneide diese Stengel quer, so dass aus den Stengeln kleine Würfelchen werden, die möglichst wenig miteinander in heißer Butter goldgelb gebacken werden. Lasse 250 g Honig in einer Pfanne verschmelzen, gib in diesen Honig die geschabte Rinde von drei schönen Orangen und die gebackenen Struffoli. Vermische gut mit einer Holzkelle, bis aller Honig vom Gebäck aufgesogen ist. Schütte das Ganze auf eine ovale Schüssel und gib der Masse mit feuchten Händen eine konische Form. Erkaltet, wird sie in Scheiben geschnitten.



Sie sehen, dass im « kulinarischen Völkerbund » Rezepte aus allen Ländern Europas erscheinen. Vielleicht haben Sie eine Schwester in China, die chinesische Rezepte kennt, oder Sie brachten selber einmal von einer Auslandsreise ein Spezialitätenrezept nach Hause. Wollen Sie diese Rezepte bei uns auf ihre Verwendbarkeit für den « Schweizer-Spiegel » prüfen lassen ?

Ich werde sie ausprobieren und, falls sie geeignet sind, im « Schweizer-Spiegel » abdrucken.

Helen Guggenbühl.



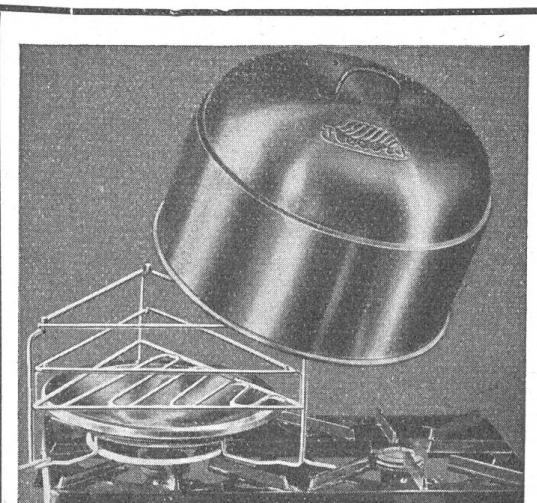
PEIKER

DIE ZEIT IST DA

wieder öfters eine gute Platte Teigwaren aufzutischen. Abwechslung in der Zubereitungsart — in viel Wasser nicht zu weich kochen — und vor allem: **die richtige Torte wählen** — dann erfreuen. Sie Ihre Tafelrunde und sparen Geld! Mit **Einhorn-Spaghetti** nach Neapolitaner Art, sind Sie gut bedient.



„EINHORN“-PRODUKTE
NAHRUNGSMITTELFABRIK AFFOLTERN a.A.



Für jede Küche

Komplett unentbehrlich der praktische
Fr. 22.— Brat- u. Backapparat

Prospekt B1
gratis u. franko

„RECORD“

GLOBUS

Zürich - Basel - St. Gallen - Chur - Aarau