

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 6 (1930-1931)
Heft: 10

Artikel: 12 Gebote für den Rohkost-Tisch
Autor: Mühlemeier, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064855>

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: 20.02.2026

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

Küchen Spiegel



12 GEBOTE FÜR DEN ROHKOST-TISCH

Von Helen Mühlmeier, Haushaltungslehrerin

Wenn jemand das Vorurteil hat, Rohkost sei schwer verdaulich, so soll er den Versuch machen, einmal gekochtes, ein andermal rohes Sauerkraut zu essen. Das gekochte spürt man bei empfindlichem Magen noch nach Stunden, oft zusammen mit Kopfschmerzen, während das rohe sicherlich nach anderthalb Stunden verdaut ist und keinerlei Beschwerden hinterlässt, vorausgesetzt, dass es gut gekauft wurde. Und dabei gibt es immer noch viele Leute, die glauben, Gemüse oder Früchte nur gekocht oder gedämpft essen zu können, weil sie ihnen besser bekämen, wo doch gerade das Gegenteil der Fall ist!

Bevor rohes Sauerkraut genossen wird, muss es schmackhaft gemacht werden. Versuchen Sie das Sauerkraut. Schmeckt es salzig, so geben Sie es auf ein Sieb und lassen den Kaltwasserstrahl darüber laufen. Durch Schütteln und Drehen des Krautes wäscht man es durch. Schmeckt das Sauerkraut gut, so zupft man es, da es durch Pressen im Holzuber zusammengedrückt wurde, mittelst zwei Gabeln gut auseinander. Das gewaschene oder ungewaschene Sauerkraut schichtet man bergartig auf die Platte auf und übergiesst es nach Belieben mit einigen Tropfen Oel.

Die Hausfrau, die nicht zu den Glücklichen gehört, die Gemüse oder Früchte für die Rohkostmahlzeit frisch aus dem Garten holen zu können, wird ihren Bedarf wenn irgend möglich auf dem Markte decken, wo ihr nicht nur eine grosse Auswahl zur Verfügung steht, sondern wo sie auch beur-

teilen kann, was die Jahreszeit gerade bietet. Ausserdem ist Gemüse und Obst auf dem Markt gewöhnlich frischer. Frisches Gemüse ist aber nicht nur besser, sondern auch viel gesünder, denn nur frische, junge, zarte Gemüse und Früchte enthalten die so lebenswichtigen Mineralstoffe. Herumgelegene, alte oder gewässerte Ware natürlich nicht, ja, sie kann gelegentlich direkt schädigend wirken. Deshalb wird sich die Hausfrau dann, wenn ein Gang auf den Markt unmöglich ist, an die Geschäfte halten, die mit den Produzenten in direkter Verbindung stehen, um frische, tadellose Ware zu erhalten, die nicht gewässert worden ist.

Viel zu wenig werden bei uns die verschiedenen Küchenkräuter gewürdigt, die auf dem Markt erhältlich sind, wohl aber auch in Töpfen vor dem Küchenfenster gehalten werden können. Wie gut mundet ein Salat, dem neben Schnittlauch etwas Estragon, Münze und Salbei zugefügt wurde! Sauerampfer und Kerbel, auch etwas Dill unter roh gewiegten, mit Rahm und Zitronensaft angemachten Spinat gemengt, schmecken delikat. Bohnen sind in vielen Familien ohne Knoblauch und Bohnenkraut nicht denkbar. Probieren Sie auch gelegentlich zum einen oder andern Gemüse etwas Dill, Basilikum, eine Spur von Majoran oder Thymian — alle diese heimischen Kräutlein wirken so fein, dass wir das schädliche, weil zu viel verwendete Kochsalz wenigstens in der Rohkost nach und nach entbehren können.

In bezug auf die Auswahl von Früchten gilt dasselbe wie bei den Ge-

müssen: hiesige, so viel als möglich, und fremde, mit Ausnahme der Zitronen, nur in unserer fruchtarmen Zeit verwenden!

Es ist ein grosser Irrtum zu glauben, dass Früchteessen ein Luxus sei, ein Dessert oder unnötiger Nachsatz zur Mahlzeit, oder dass Früchte namentlich dazu da seien, zwischen den Mahlzeiten genossen zu werden. Auch Früchte enthalten wichtige Nährstoffe. Wer deshalb zwischen den regulären Mahlzeiten ein oder mehrere Äpfel, Birnen oder Bananen isst, bedenke, dass auch diese Früchte einen Teil der täglichen Nahrung ausmachen.

Früchte können ebenso sehr einen Teil der Mahlzeit bilden, oder allein als solche gegessen werden! So gibt es zum Beispiel Menschen, die zeitweise zum Mittagessen nur Äpfel zu sich nehmen! Es sind wohl einige kleine, aber deshalb nicht weniger wichtige Faktoren zu beachten, wenn die Früchte als Teilmahlzeit gelten.

Sehr saure Früchte, wie Johannisbeeren, Grape fruit sollen nicht mit Milchspeisen wie Reis, Kakao usw. zusammen genossen werden, da dadurch leicht Blähungen entstehen. Die bei uns ziemlich häufig verwen-

dete Büchsenananas esse man nicht wie andere Früchte vor, sondern am Schluss der Mahlzeit, da sie natürliches Pepsin enthält und dadurch der Verdauung behilflich ist. Bananen, die, wenn richtig reif, die für den Körper nötige Stärke in idealer Form enthalten, sollten erst gegessen werden, wenn die Schale schwarze Punkte aufweist.

Die meisten Menschen essen zuviel Zucker zu den Früchten; es ist dies eine sehr schlechte Gewohnheit! Reife Früchte enthalten genügend eigenen Zucker. « Aber Früchte sind zu teuer, um viel serviert zu werden! » klagen viele Frauen. Gewiss, in schlechten, fruchtarmen Sommern, wie vergangenes Jahr, oder ausserhalb der Jahreszeit genossen und namentlich dann, wenn die Mutter die Früchte am Ende einer regelrechten Mahlzeit serviert, anstatt als Teil des Essens! Als Teil der Mahlzeit hingegen kommen Früchte nicht teurer als Fleisch oder Süßigkeiten. Und vor allem wird der regelmässige Genuss von Rohkost die Apothekerrechnung hinunterschrauben.

Im Winter und in der Uebergangszeit zum Frühling können Dörrfrüchte frisches Obst

Sonnengebräunte Haut
jugendfrisches, kerngesundes Aussehen geben Ihnen

NIVEA-CREME
NIVEA-ÖL [Hautfunktions-
u. Massage-Öl]

Denn beide enthalten — als einzige ihrer Art — das hautpflegende Euzerit, beide vermindern die Gefahr schnierhaften Sonnenbrandes und geben wundervoll gebräunte Hautönung, auch bei bedecktem Himmel. Nivea-Creme wirkt an heißen Tagen angenehm kühlend. Nivea-Öl hingegen schützt Sie bei unfreundlicher Witterung gegen zu starke Abkühlung, die leicht zu Erkältungen führen kann, so daß Sie auch an kühlen Tagen in Luft und Wasser baden können.

Nivea-Creme: Fr. 0.50 bis 2.40 Nivea-Öl 1.75 und 2.75
Pilot A.-G., Basel

Tuchfabrik Sennwald

liefert direkt an Private solide

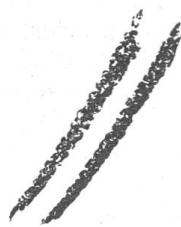
**Herren- und Damenstoffe
Wolldecken und Strickwolle**

zu billigsten Preisen. Gediegene Aus-
wahl. Saison-Neuheiten. Muster franko.

AEBI & ZINSLI, SENNWALD

Kanton St. Gallen

Die einfachste Einmach-Methode



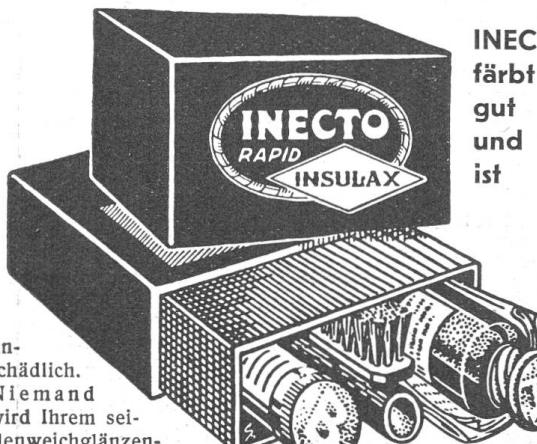
ist jene mit Bülacher Einmachflaschen. Man kocht die Früchte in der Pfanne und füllt sie heiß in die vorgewärmte Flasche ab. Das ist alles. Wenig Arbeit, wenig Kosten und doch ein gutes Resultat. Aufklärende Broschüre „Das Einmachen der Früchte und Gemüse“ gratis.

Glashütte Bülach AG., Bülach

kein Sonnenbrand durch

Astren Öl

Sofort gesunde Sonnenbräune ohne vor-
angehende Rötung der Haut. Edles Haut =
pflege- und Schönheits-Öl. In einschlägigen Ge-
schäften. Kleine Flasche Fr. 1.50, große Fr. 2.50.



INECTO
färbt
gut
und
ist

un-
schädlich.
Niemand
wird Ihrem sei-
denweichglänzen-
den und gleichmäs-
sig schönen Haare irgend welche Behandlung anmerken. Er-
hältlich in allen bessern Coiffeurgeschäften oder direkt ab
Fabrikdepot: **Jean Leon Piraud, Frauenfeld.**

teilweise ersetzen. Ein damit herstellter Rohkuchen, eine ungekochte Crème usw. schmecken vorzüglich, wenn die Früchte richtig vorbereitet sind.

Bevor man Dörrfrüchte zu Rohkostspeisen verwendet, wasche man sie in warmem Wasser (mehrmals erneuern), lege sie dann in ebenfalls warmes Wasser, bis sie davon bedeckt sind, und lasse sie bis zur Verwendung zugedeckt stehen. Weiche Fruchtsorten wie Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsiche, braucht man nicht mehr zu kochen, da sie genügend aufquellen können.

Rezept für rohen Dörrfrüchtekuchen:

Zutaten:

200 g Haferflocken
1 bis 2 Esslöffel eingedickter Apfelsaft (in
Tuben erhältlich)
oder statt dem Apfelsaft eine nicht sehr
süsse Marmelade
die geriebene Schale einer halben Zitrone
1 Esslöffel Zitronensaft
1 bis 2 Esslöffel Rahm
200 g beliebige Dörrfrüchte.

Zubereitung:

Die Flocken mit allen Zutaten ausser den Dörrfrüchten mischen. Mit dem Esslöffel tüchtig durchkneten, bis ein gleichmässiger Teig entsteht. Den Teig zirka $\frac{1}{2}$ cm dick auf eine Tortenplatte drücken und einen Rand aufbauen. Mit den vorbereiteten Dörrfrüchten belegen.

Beim Einkaufen von Dörrfrüchten ist darauf zu achten, dass, wenn möglich, die an der Sonne oder Luft getrockneten, nicht die mit schwefeligen Dämpfen behandelten, gewählt werden. Dörrzwetschgen, die weiss überzogen sind, kaufe man nicht. Der Überzug ist nicht etwa Zucker, sondern es sind Bazillen. Gegen das Frühjahr hin, wenn zum Beispiel die Feigen nicht mehr frisch sind, werden sie manchmal von Händlern in Zukkersirup getaucht und als frisch eingetroffene Sendung verkauft. Dörrfrüchte haben ihre Jahreszeit so gut wie frische Früchte. Sie sollten deshalb am Ende der Saison mit Vorsicht gekauft werden.

Man bewahrt Dörrfrüchte am besten in gut verschliessbaren, trockenen Blechbüchsen oder in Stoffsäckchen, die man an ganz trockenem Orte aufhängt, auf. Bazillen entwickeln sich, wenn der Aufbewahrungsort feucht ist oder die Dörrfrüchte von Anfang an nicht ganz ausgetrocknet waren. Aufbewahrte Dörrfrüchte sollten von Zeit

zu Zeit auf ihren Zustand hin geprüft werden, wie man dies ja mit frischem, eingelagertem Obst auch tut. Sind sie nicht mehr tadellos, so sollten sie nach gründlicher Reinigung nur noch zu Kochzwecken, nicht mehr zu Rohkost Verwendung finden.

Zwei Begriffe sind es nun, die sich nicht voneinander trennen lassen, nämlich: Rohkost und peinliche Sauberkeit. Der meiste Schaden, der durch Rohkost angerichtet wird, kommt zustande als Folge von Fehlern bei der Vor- und Zubereitung, beim Zusammenstellen oder bei der Aufbewahrung von Rohkost. Ich lege deshalb grossen Wert auf die folgenden zwölf goldenen Regeln für die Zubereitung von Rohkost:

1. Erlese und putze zunächst sowohl Gemüse als auch Früchte gut. (Sie sind in vielen Händen herumgekommen, Gemüse leider oft noch frisch gedünkt und mit vielen Bazillen behaftet.)
2. Wasche sie zunächst möglichst in lauwarmem Wasser (ausgenommen sind Blattgemüse, die dadurch lahm werden).
3. Nimm nur wenig Material auf einmal ins Wasser. Es ist falsch, die Blätter

eines ganzen Salatkopfes oder eine Menge Spinat ins Wasser zu geben. Nur wenn wenig Material auf einmal ins Wasser gegeben und dieses gründlich durchgesehen wird, kann es sauber werden.

4. Erneuere das Wasser so lange, bis die Gemüse keinen Schmutz mehr abgeben und das Wasser klar bleibt.
5. Lasse weder Gemüse noch Früchte je im Wasser liegen: Wasser kann Nährsalze und Zucker lösen, auch Stärke den Nahrungsmitteln entziehen. Man soll z. B., wenn irgend möglich, nicht geschälte Kartoffeln im Wasser liegen lassen. Sicher haben Sie dies schon einmal getan und dann beim Entfernen dieses Wassers einen weissen Bodensatz gefunden, was nichts anderes ist als Stärke. Müssen die Kartoffeln einige Zeit vor dem Kochen vorbereitet werden, soll man sie direkt in die Pfanne geben, in der man sie kocht, und das Wasser nicht ableeren, ferner nur soviel Wasser verwenden, dass es aufgebraucht wird.
6. Säubere Wurzel- und Knollengemüse stets mit der Bürste vor dem Schälen

Mütter

fördern die Gesundheit
der Kleinen durch Verab-
reichung von
Knorr's Hafermehl!



ist der vollendetste

Damenbindengürtel

wegen seiner 6-Zack-Sicherheits-
schnalle sehr zuverlässig.

FIXA

Internat. Verbandstoff-Fabrik Schaffhausen in Neuhausen

Muss «sie» allein zu Hause bleiben,
kürzen ihr die Zeit, versüßen ihr
die langen Stunden

Pralinés von **Lindt**

Wenn Ihnen die Wohnung zu eng wird

dann erweitern Sie Ihr Heim in den Garten. Darf ich Ihnen zeigen, wie man denselben anlegt und bepflanzt, damit Ihre Familie darin Befreiung, Erholung, Freude und Schönheit findet? Verlangen Sie Prospekte und unverbindliche Besprechung.



Walter Leder Gartengestalter

Entwurf und Ausführung **Zürichberg** Tel. 23124
neuzeitlicher Wohn- und Ziergärten. Lieferung ausgesuchter schöner Pflanzen. Referenzen aus allen Teilen der Schweiz.

und wasche sie nachher nochmals. Junge Rüben, Sellerie, schöne grüne Gurken, Tomaten usw. schält man nicht.

7. Drücke Blattgemüse niemals aus, lasse sie aber auf einem Sieb reifen oder schwinge sie im Drahtkorb aus. So kann man zum Beispiel den Salat für den Sonntag schon am Samstag waschen und dann ausgebreitet bis Sonntag reifen lassen, um die Arbeit am Sonntag zu kürzen.
8. Zur Zubereitung verwende nur Gefäße zur Aufnahme, die Früchten und Gemüsen keinen Saft entziehen. Lasse, wenn Holzbretter zum Schneiden oder Wiegen benutzt werden mussten, niemals geschnittene Gemüse irgendwelcher Art darauf liegen. Holz nimmt alle Säfte und Gerüche an.
9. Schneide Früchte stets nur auf Porzellan-, Steingut- oder Glastellern. Letztere sind auch am vorteilhaftesten zum Servieren von Rohkost.
10. Bereite die Rohkost so kurz als möglich vor der Mahlzeit, damit sie möglichst appetitanregend wirke.
11. Zum Zusammenstellen und Geniessen der Mahlzeit: Nicht vielerlei durcheinander servieren! Im ganzen gilt die Regel, das leichtest Verdauliche (das ist also die Rohkost einer Mahlzeit) zuerst geniessen, das schwerer Verdauliche zuletzt. Unterscheiden wir nun zwischen Gemüsen und Früchten, rücken letztere punkto Verdaulichkeit an erste Stelle. Also Früchte vor den Gemüsen essen! Gewiss haben aber viele Menschen die beste Erfahrung damit gemacht, dass sie zu einer Mahlzeit Früchte, zur andern nur Gemüse geniessen!
- Als Hauptregel möchte ich aufstellen, dass Rohkost überhaupt nur demjenigen bekommt und von demjenigen ausgenutzt wird, der sie so sorgfältig und lange als möglich kauft.
12. Zur Aufbewahrung: Probiere aus, wieviel deine Leute essen, und bereite nicht mehr vor, da Rohkost frisch sein muss. Es ist am besten, keine Resten zu lassen, und geschieht es dennoch einmal, so bewahre sie in kleinen Gefässen an luftigem, trockenem, kaltem Orte auf oder verwende sie zu gekochten Speisen.