

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 6 (1930-1931)
Heft: 11

Artikel: Kalte Speisen für heisse Tage
Autor: Müller, Rudolf
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064865>

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](#)

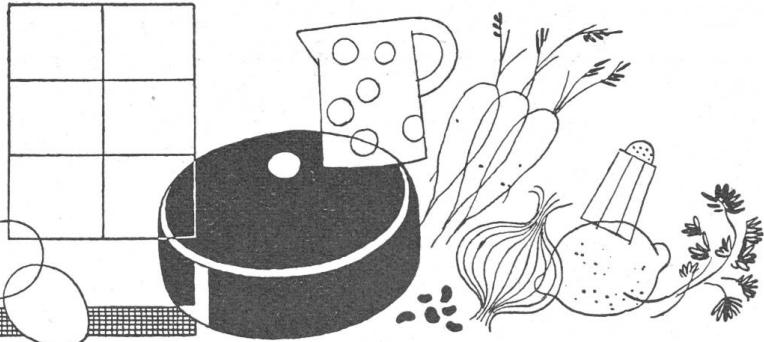
Terms of use

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: 13.01.2026

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

Küchen Spiegel



KALTE SPEISEN FÜR HEISSE TAGE

Von Rudolf Müller

Man braucht nicht Rohkost-Fanatiker zu sein, um im Sommer das Menu « Erdbeeren mit Nidel, Flockenspeise » schätzen zu können. Ebenso wenig ist der, welcher zeitweise zweimal im Tag Fleisch zu sich nimmt, unbedingt nur rückschrittlicher Fleischliebhaber. Die eine Ernährungsweise braucht, meiner Ansicht nach, die andere nicht auszuschliessen.

Da der Speisezettel besonders im Sommer dringend Auffrischung verlangt, so ziehen wir gern zur Abwechslung vegetarische Speisen und Rohkost heran. Beides verlangt aber erfahrungsgemäss ganz gewissenhafte Zubereitung. Alles hängt davon ab, dass wir gerade bei den einfachsten Gerichten sachgemäss vorgehen, dass wir die Salate liebevoll mischen, und dass uns alle Sandwichbeläge gegenwärtig sind.

Deshalb haben wir diesmal einen bekannten Fachmann, der als Leiter eines Reformhauses grosse Erfahrung besitzt, gebeten, uns in einem kurzen Artikel für den Küchenspiegel neue Anregungen zum alten Thema: « Neuzeitliche Ernährung » zu geben.

H. G.

Die letzten Jahrzehnte standen unter dem Zeichen einer beinahe komischen Angst, dass man ungenügend ernährt sei, wenn man nicht vier oder gar fünf Mahlzeiten einnehme und an diesen Mahlzeiten unbedingt Gekochtes und Gebratenes geniesse. Die moderne Ernährungswissenschaft aber zeigt, dass wir mit dieser Ansicht ziemlich auf dem Holzweg sind, und dass der Mensch, wenn seine Nahrungsmittel nur richtig zusammengesetzt sind, mit minimen Quantitäten auskommen kann.

Mir scheint, die Hausfrau sollte sich für das Waschen, Putzen, Nähen, Flicken und dergleichen fremde Hilfe nehmen soviel sie mag, die Zubereitung der Nahrung für ihre Familie sollte sie aber selbst ausführen und immer wieder liebevoll überdenken. Das heute so vielfach übliche Abwälzen dieser Arbeit auf andere hat seinen Grund nur darin, dass diese Arbeit so umständlich, weitläufig und manchmal auch unsauber geworden ist.

Eine moderne Mahlzeit z. B., die durchaus vollwertig und im Sommer überaus angenehm ist: Rohe Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren, etwas Schlagrahm und eine Flockenspeise dazu, mit einem guten Kaffee oder Tee serviert, ist doch sicher angenehmer zum Zubereiten als Fische, die man schuppen und ausnehmen oder Rindfleisch, das man drei Stunden sieden muss!

Doch im modernen Haushalt isst man natürlich nicht jeden Tag Erdbeeren mit Schlagsahne, sondern es gibt noch eine Menge anderer Gerichte, die ebenfalls appetitlich herzustellen und gesundheitlich vorteilhaft sind. Wie herrlich schmeckt z. B. ein Salat, wenn er richtig zubereitet ist!

Vor allem serviere man nie eine Sorte allein, sondern immer 2—3 Sorten zusammen, und zwar soll der richtige Salat folgende Bestandteile aufweisen:

1. einen Blattsalat (die grünen Blätter enthalten vorzugsweise Vitamine);

Es bleibt dabei!

Das gesündeste, köstlichste und erfrischendste
Getränk stellen Sie sich selbst her mit



LENZBURGER

Himbeersirup Citronensirup

Mischung: 1 Teil Sirup auf 5 Teile Wasser

Kosten: $\frac{1}{2}$ Liter mit Himbeer max. 20 Rp.
mit Citronen max. 15 Rp.

Geeignetste Familienpackung Blechkannen von 5 kg brutto:



Himbeersirup Fr. 8.75
Citronensirup Fr. 6.90

2. einen Wurzelsalat, z. B. Randen, Rübli, Rettich, Sellerieknoten (Wurzeln enthalten vorzugsweise Nährsalze), diese Wurzeln werden auf der Bircher Raffel roh gerieben und mit Salatsauce vermischt;

3. einen Fruchtsalat, d. h. Tomaten oder Gurken, eventuell Kartoffelsalat.

Dass der Salat in schöner, dekorativer Aufmachung doppelt gut schmeckt, ist ohne weiteres klar. Aber auch die Zubereitung ist überaus wichtig. Man sollte es nicht glauben, aber es ist tatsächlich so, dass eine grosse Zahl von Hausfrauen eine schmackhafte Salatsauce nicht zustande bringen. Wir könnten hier füglich von der französischen, italienischen oder amerikanischen Küche lernen. Eine Salatsauce, die alle Gemüse schmackhaft macht, bereitet man folgendermassen :

Man nimmt gutes, wenn irgend möglich nicht raffiniertes Olivenöl, das jedoch aus dem heutigen Lebensmittelhandel sozusagen verschwunden ist, und schlägt dasselbe gründlich mit Zitronensaft oder auch Rhabarbersaft, der sehr milde Salate ergibt. Essig ist nicht zu empfehlen, da er die Geschmacksnerven reizt und gefühllos macht und die roten Blutkörperchen vermindert. Auch ist Essig sicher der Grund, warum viele Kinder den Salat nicht mögen. Als Würze verwendet man Gesundheitssenf, der ohne Essig angemacht ist, etwas Selleriesalz und eine Prise Curry oder Majoran.

Man hebt den Geschmacks- wie den Gesundheitswert der Salate, wenn man reichlich gehackte Zwiebeln beigibt. Wem rohe Zwiebeln wegen ihrer Schärfe unangenehm sind, der weiche sie etwa 10 Minuten in Zitronensaft ein, sie werden dann ganz mild.

Auch eine Beigabe von einer Zehe feingehacktem Knoblauch macht den Salat sehr würzig und ist zugleich gesund. Knoblauch ist eines der wenigen Mittel, die günstig auf zu hohen Blutdruck einwirken, Freilich ist Knoblauch nicht jedermanns Sache, und vom geschmacklichen Standpunkt aus genügt es, wenn wir die Salatschüssel, die wir zur Saucebereitung verwenden, gründlich mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben.

Ein solcher Salat ergibt, zusammen mit einem Reis-, Teigwaren oder Kartoffelgericht eine ausgezeichnete, befriedigende Mahlzeit. Und zwar eine Mahlzeit, die nicht teuer ist, denn, wenn auch die Zutaten

und das frische Gemüse bei dieser Zubereitung einen ziemlichen Betrag ausmachen, so kostet ein solches Essen doch lange nicht soviel, wie wenn wir Fleisch dazu verwenden.

Wenn unvermutet Besuch kommt, so bereichern wir eine solche Mahlzeit mit ein paar Sandwiches, die man auf nachfolgende Weise einfach und überaus schmackhaft herstellen kann:

Man mischt Butter mit einer Messerspitze Gemüseextrakt, mengt etwas feingehackte Zwiebeln und Schnittlauch darunter und streicht diese Masse auf Vollkornbrot. Als Belag verwendet man entweder:

1. Frische Tomatenscheiben mit Kapern oder Cornichons garniert;
2. feingehobelte Gurken, die man feingeschnitten eine Viertelstunde beschwert hat und mit Radieschenscheibchen und feingehacktem Schnittlauch garniert;
3. man vermischt Quark, eine Art roher oder sogenannter weisser Käse, den man in den meisten Milchhandlungen erhält, mit soviel Milch, dass er eine gut streichbare Form bekommt. Dann würzt man ihn mit feingehackten Zwiebeln, etwas Knoblauch, reichlich Schnittlauch und etwas Muskatpulver. Dieser Brotbelag ist überaus nahrhaft und passt besonders gut zu Salaten;
4. man mischt Butter mit einem guten Tomatenpurée, würzt mit gehackter Petersilie, streicht die Mischung auf Vollkornbrot und garniert mit feinen Scheiben von Schachtelkäse.

Diese Sandwiches schmecken, wenn man sie richtig zubereitet, ganz hervorragend und ersetzen, sowohl geschmacklich als auch dem Nährwert nach, die teuren Fleischbeläge ohne weiteres. Sie eignen sich nicht nur als Beigabe zu Hors-d'œuvre und Salaten, sondern auch zum Tee. Ihre Gäste werden es sicher begrüßen, wenn sie nicht immer süsse Sachen vorgesetzt bekommen, besonders die Herren.

Zusammengelegt eignen sich diese Sandwiches ausgezeichnet für Touren- und Reiseproviant; es ist eine Gedankenlosigkeit, immer nur süsse Dinge als Proviant mitzunehmen, wie Früchte, Kuchen und Schokolade und dergleichen, denn der Mensch braucht — gerade wenn er körperlich ungewohnte Leistungen ausführt — unbedingt bodenständige, nährsalzreiche Nahrung. Und diese ist in obigen Rezepten wohl ausgewogen vorhanden.

Zu kaltem Mittags- und Abendtisch

wie man ihn bei grosser Hitze gerne hält, empfiehlt sich als Eingang eine warme Suppe, die dem Magen wohltut und den Durst angenehm stillt. Für die heissen Tage besonders empfehlenswerte Suppen sind Maggi's Teigwaren-Suppen: Fideli-, Graupen-, Melonen-, Riebeli-, Sternchen-Suppe, ferner Maggi's Einbrenn-Suppe, Hafergriess-, Gemüse mit Reis und Tomaten-, Vollweizen-, Blumenkohl-, Tapioka-Julienn-Suppe.

Ihre leichte Verdaulichkeit, ihre feine Qualität und nicht zuletzt ihre einfache und bequeme Zubereitung machen Maggi's Suppen gerade im heissen Sommer bei vielen Hausfrauen besonders beliebt.

