

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 7 (1931-1932)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Fünf Tage neuzeitlich und was es kostet  
**Autor:** Müller, Rudolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065213>

#### 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



## FÜNF TAGE NEUZEITLICH UND WAS ES KOSTET

Von Rudolf Müller

**G**lücklicherweise hat der moderne Mensch wieder Freude am Einfachen.

Die Architektur verzichtet auf Blendfassaden, auf überflüssige Fenstergesimse und Giebelverzierungen. Die Möbel und Zimmereinrichtungen sind einfach und ruhig, dem Zweck entsprechend.

Nur unsere Ernährung erinnert noch vielfach an Grossmutter's Zeiten, man glaubt, je mehr Verschiedenes man auf den Tisch stelle, je komplizierter die Zubereitung eines Essens sei, desto besser sei es, und sieht nicht ein, wie sehr man sich und andere mit einer umständlichen und weitläufigen Ernährungsweise plagt.

Im Grunde braucht der Mensch, um leistungsfähig und gut aufgelegt zu sein, überaus wenig, und die moderne Ernährungswissenschaft zeigt uns überdies, dass der einfach und primitiv Ernährte bedeutend gesünder und ausdauernder ist als derjenige, welcher die heutige «Kulternahrung» vorzieht.

Dass wir mit einfacher Ernährung nicht nur Zeit und Mühe, sondern auch Geld sparen, mögen nachfolgende Aufstellungen zeigen.

Die Aufstellung ist für vier Personen berechnet.

Montag mittags:

*Grüner Salat*

*gemischt mit Gurkensalat und Rettich  
mit etwas Rahm angemacht*

*Gefüllte Kohlrabi*

*und Vollreis mit Pilzsauce*

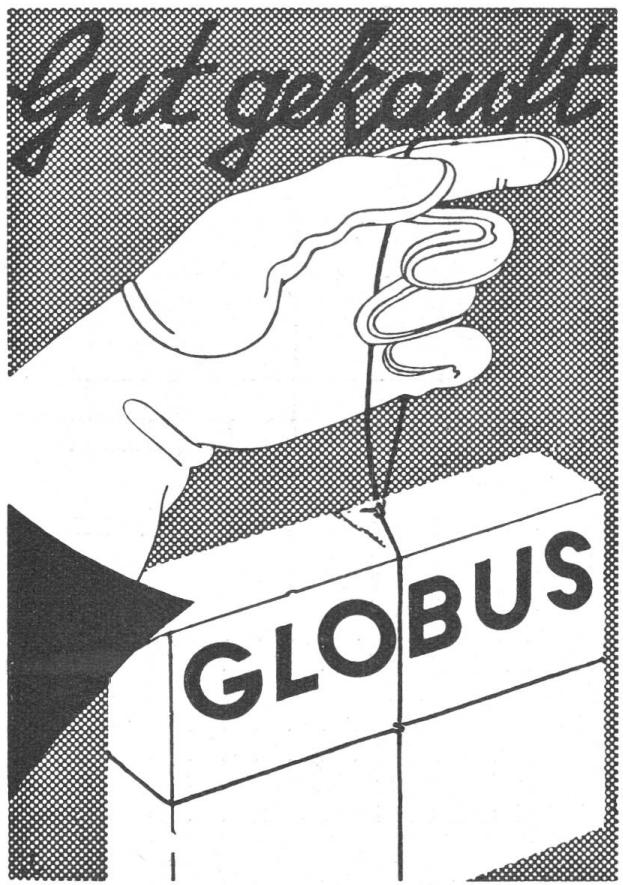
### Berechnung:

2 Salatköpfe . . . . .	Fr. —30
1 Gurke, 1 Rettich . . . . .	» —60
½ dl Rahm . . . . .	» —20
1 Bund Kohlrabi . . . . .	» —40
Zutaten zum Salat . . . . .	» —40
Füllung Kohlrabi: Käse, Brot-	
brösel und Gewürze, Pilze . . .	» —50
½ Pfd. Vollreis . . . . .	» —15
10 g Pilze . . . . .	» —30
2 Esslöffel Nussfett, 1 Esslöffel	
Mehl . . . . .	» —15
	Fr. 3.—

**Gefüllte Kohlrabi:** Die Kohlrabi werden auf einem Sieb über Dampf halb gar gekocht, ausgehöhlt und mit folgender Füllung gefüllt: Das ausgenommene Kohlrabifleisch wird fein gehackt, mit dem zerdrückten Käse, einer Handvoll trockener Brotbrösel, etwas gehackten Pilzen und Zwiebeln vermischt und mit Küchenkräutern oder mit Curry, Majoran und Tymianpulver gewürzt. Die gefüllten Kohlrabi werden in einer feuerfesten Form 30—40 Minuten im Ofen gebacken.

**Vollreis:** Vollreis wird in viel Wasser, dem reichlich Salz beigegeben wurde, 40 Minuten gekocht, dann auf ein Sieb zum Abtropfen gegeben, mit kaltem Wasser abgeschreckt und nochmals kurz in die heiße Pfanne getan, wobei man ein Stück Nussbutter darin zerlassen kann.

**Pilzsauce:** Pilzsauce kann aus frischen oder gedörrten Pilzen hergestellt werden. Die gedörrten Pilze werden kurz eingeweicht, gehackt und mit etwas Zwie-



*Sie bekommen überall  
auch die handliche kleine 100 gr. Schachtel*

**Gerberkäse**

*Emmentaler/Tilsiter/Kräuter*

  
**Roupulent?**  
Nehmen Sie  
**Fucabohnen** aus der Apotheke.

beln leicht gedünstet, darauf wird eine Sauce mit etwas gebräuntem Mehl und dem Pilzwasser hergerichtet, die man mit einem Lorbeerblatt, etwas Selleriesalz, Curry und Muskat würzen kann und der man die Pilze beifügt.

#### Montag abends:

*Amerikanischer Brot pudding  
Bananenschaum*

#### Berechnung:

Getrocknetes Brot . . . . .	Fr. —.20
Mandelmilch . . . . .	» —.25
$\frac{1}{4}$ Pfd. Sultaninen . . . . .	» —.15
Zucker . . . . .	» —.10
6—8 frische Bananen . . . . .	» 1.—
Tee . . . . .	» —.10
	Fr. 1.80

Total pro Tag Fr. 4.80, pro Person Fr. 1.20.

#### Rezept:

**Brot pudding:** Aus einem Esslöffel Mandelpurée bereitet man eine Mandelmilch, indem man das Purée unter langsamer Beigabe von Wasser glatt anröhrt und mit einem halben Liter Wasser auffüllt. In dieser Milch, die man mit Rohrzucker reichlich süsst, weicht man altbackenes, geröstetes Brot einige Stunden ein, mischt die Sultaninen darunter, füllt in eine feuerfeste Form und backt im Ofen, bis die Milch ganz aufgesogen ist. Beim Servieren kann man den Pudding noch mit gemahlenen Nüssen oder Mandeln bestreuen.

**Bananenschaum:** Die Bananen werden geschält, mit einer Gabel zerdrückt und stark geschlagen, bis sie schaumig sind. Zur Erhöhung des Geschmacks und des Nährgehalts kann etwas geschlagener Rahm darüber gezogen werden.

#### Dienstag mittags:

*Roher Spinatsalat mit rohen Karotten  
auf der Bircherraffel gerieben  
mit Mandelmayonnaise gemischt  
Gedämpfte Bohnen mit Hirse wie Risotto*

#### Berechnung:

250 g Spinat . . . . .	Fr. —.25
1 Bd. Rübli . . . . .	» —.30
Mayonnaise . . . . .	» —.40
1 kg Bohnen . . . . .	» —.60
Nussfett . . . . .	» —.15
Zwiebeln . . . . .	» —.10
$\frac{1}{2}$ Pfd. Hirse . . . . .	» —.25
1 Tomatenpurée . . . . .	» —.30
	Fr. 2.35

**Rezept:**

**Mayonnaise ohne Eier:** Man löst einen Teelöffel Mandelpurée in wenig kaltem Wasser sorgfältig auf bis die Masse die Konsistenz eines Eigelbs erhält, dann gibt man tropfenweise unraffiniertes Olivenöl bei, unter stetem Rühren, wie bei einer gewöhnlichen Mayonnaise. Anstatt Essig gibt man Zitronensaft bei und würzt das Ganze mit feingehackten Zwiebeln, Selleriesalz, Curry und Senf. Diese Mayonnaise missrät sozusagen nie und lässt sich auch sehr gut zum Garnieren von Hors d'oeuvres und Rohkostsalaten verwenden.

**Dienstag abends:**

*Frucht-Agar-Pudding mit Schlagrahm  
Kakaoschalentee, Vollkornbrot*

**Berechnung:**

15 g Agar (Pflanzen-Gelatine) . .	Fr. —.30
Fruchtsaft konzentriert . . . . .	» 1.—
2 Zitronen . . . . .	» —.20
Zucker . . . . .	» —.15
3 dl Rahm . . . . .	» 1.05
Brot und Kakaoschalentee . . . . .	» —.30
	Fr. 3.—

Total pro Trag Fr. 5.35, pro Person Fr. 1.35

**Rezept:**

**Agar-Pudding:** 15 g Agar werden in einem Liter kalten Wasser eingelegt und aufs Feuer gebracht. Man lässt nur so lange kochen, bis sich alle Fäden aufgelöst haben, darauf füge man den Fruchtsaft (Himbeer-, Kirschen- oder Rhabarbersaft), sowie den Saft zweier Zitronen hinzu und süsse nach Belieben mit Rohrzucker. Bei Rhabarber ist Zitronensaft überflüssig. Die Mischung, die recht pikant sein muss, da sie sonst nach dem Erkalten leicht fade schmeckt, wird in eine ausgespülte Form gegeben und nach dem Erkalten auf eine Platte gestürzt und mit Schlagrahm garniert.

**Mittwoch mittags:**

*Bohnensalat und Tomatensalat  
Mangold in weißer Sauce  
Weizenbratlinge*

**Berechnung:**

1 Pfd. Bohnen und Tomaten . .	Fr. —.55
1 Pfd. Mangold . . . . .	» —.30
Milch, Mehl, Nussfett . . . . .	» —.35
$\frac{1}{2}$ Pfd. Weizenschrot . . . . .	» —.20
Zutaten . . . . .	» —.30
Salatsauce . . . . .	» —.50
	Fr. 2.20

**Knorr Haferflocken**  
Kochzeit nur 3 Minuten





## Meine Damen! Süßspeisen

brauchen Sie selbst dann nicht zu entbehren, wenn Sie Fettansatz vermeiden wollen. Jede Art süßer Speisen und Getränke lassen sich mit **Hermes Saccharin-Tabletten** statt mit Zucker süßen. Hermes Saccharin-Tabletten sind ein Süßstoff, garantiert ohne Nebenwirkung.

**HERMES A.G., ZÜRICH 2**

### Rezept:

Weizenbratlinge: Der Weizenschrot wird mit einem Lorbeerblatt und drei bis vier Nelken zu einem dicken Brei gekocht, gehackte Zwiebeln, Küchenkräuter, etwas Tomatenpurée und ein Ei beigegeben (das Ei kann auch wegbleiben). Von der Masse werden runde oder ovale Plätzchen geformt und goldbraun gebacken.

### Mittwoch abends:

*Gersten-, Weizen- oder Haferschleim  
Rohes Apfelkompott  
Vollkornzwieback*

### Berechnung:

½ Pfd. Getreideschrot . . . . .	Fr. —.20
Zutaten . . . . .	» —.20
1 kg Äpfel . . . . .	» —.45
Birnmark zum Süßen . . . . .	» —.10
100 g Vollkornzwieback . . . . .	» —.45
	Fr. 1.40

Total pro Tag Fr. 3.60, pro Person Fr. —.90.

### Donnerstag mittags:

*Grüner Salat und Radieschen  
Gebackene gefüllte Tomaten  
oder Pfefferschoten  
Kartoffelstock mit Zwiebelsauce*

### Berechnung:

2 Salatköpfe und Sauce . . . . .	Fr. —.80
Radieschen . . . . .	» —.20
8 Tomaten . . . . .	» —.60
Füllung . . . . .	» —.45
1 kg Kartoffeln . . . . .	» —.20
250 g Zwiebeln und Nussfett . . . . .	» —.45
	Fr. 2.70

### Rezept:

Gefüllte Tomaten oder Pfefferschoten: Tomaten werden ausgehöhlt, bei den Pfefferschoten entfernt man die Stielseite und die Kerne; das Tomatenmark wird mit übriggebliebenem Weizenbrei, Reis oder Hirse gemischt, gehackte Zwiebeln und etwas Käse darunter gegeben und in die Tomaten gefüllt. Bei den Pfefferschoten nimmt man statt dem Mark Tomatenpurée, man kann auch die Füllung von Brotbröseln und Käse machen (siehe gefüllte Kohlrabi). Ein Stückchen Butter auf jede Tomate geben und im Ofen 30 Minuten backen.

**Donnerstag abends:**

*Birchermus  
Bananenkakao, Vollkornbrot*

**Berechnung:**

1 kg Äpfel . . . . .	Fr. —45
2 Zitronen . . . . .	» —25
Mandelmilch und geriebene Nüsse	» —70
Birnmark zum Süßen . . . . .	» —20
½ Paket Getreideflocken . . . .	» —40
Brot . . . . .	» —20
Bananenkakao . . . . .	» —50
	Fr. 2.70

Total pro Tag Fr. 5.40, pro Person Fr. 1.35

**Freitag mittags:**

*Krautsalat mit Tomaten  
und geriebenen, rohen Randen  
Geschmorte Zucchetti und Tomaten  
Grünkernbrei*

**Berechnung:**

Weisskraut, Tomaten . . . . .	Fr. —80
Salatsauce . . . . .	» —50
Zucchetti und Tomaten . . . . .	» —60
½ Pfd. Grünkerngrütze . . . . .	» —45
Nussfett und Gewürz . . . . .	» —25
	Fr. 2.60

**Rezept:**

**Geschmorte Zucchetti und Tomaten:** Zucchetti und Tomaten werden geschält und in Scheiben geschnitten. Darauf werden in einer gut verschliessbaren Pfanne gehackte Zwiebeln in reichlich Nussfett hellgelb geröstet. Das Gemüse mit einem Lorbeerblatt und ein paar Nelken wird hineingegeben und gut zugedeckt (ohne Wasserzugabe) auf kleiner Flamme geschmort bis es gar ist. Zuletzt wird mit etwas Selleriesalz oder Gemüseextrakt gewürzt.

**Freitag abends:**

*Porridge mit Milch  
Frisches Obst*

**Berechnung:**

½ Pfd. Schrot . . . . .	Fr. —20
1 Liter Milch . . . . .	» —35
Zwetschgen, Äpfel usw. . . . .	» 1.25
	Fr. 1.80

Total pro Tag Fr. 4.40, pro Person Fr. 1.10.

Wem diese Menus zu einfach vorkommen, versuche einmal, sich eine Zeitlang auf ähnliche Art zu ernähren. Sie werden sich gesund und wohl fühlen dabei.



**Herr Nachbar, Sie sind  
so gesund und kräftig**

Werktags schaffen Sie von früh bis spät, alles gelingt Ihnen, nie sind Sie müde oder nervös, Sonntags spötteln Sie mit grossem Erfolg.

Wo steckt das Geheimnis?  
Das ist sehr einfach.  
Ich nehme regelmässig

**Elchina**

Dieses bekannte Stärkungsmittel gibt mir Kraft, Frische, Jugendlichkeit und erhält mich gesund.

In Apotheken erhältlich: Orig.-Fl. Fr. 3.75,  
sehr vorteilhafte Orig.-Doppel-Fl. Fr. 6.25.

**Los vom Washtag**



Los von falsch angebrachter Spar-samkeit. Der Washtag verursacht indirekt mehr Kosten und Schaden, als man damit einzusparen glaubt.

**Waschanstalt Zürich AG.  
Zürich-Wollishofen**

Tel. 54 200

**AUS DEM INHALT DER  
LETZTEN NUMMER**

Dada. Von F. Glauser / Cyklamen.  
Eine Erzählung von H. Kunz u.a.m.