Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 7 (1931-1932)
Heft: 10

Artikel: Milch- und Rahmspeisen
Autor: Dank, Elisabeth M.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065296

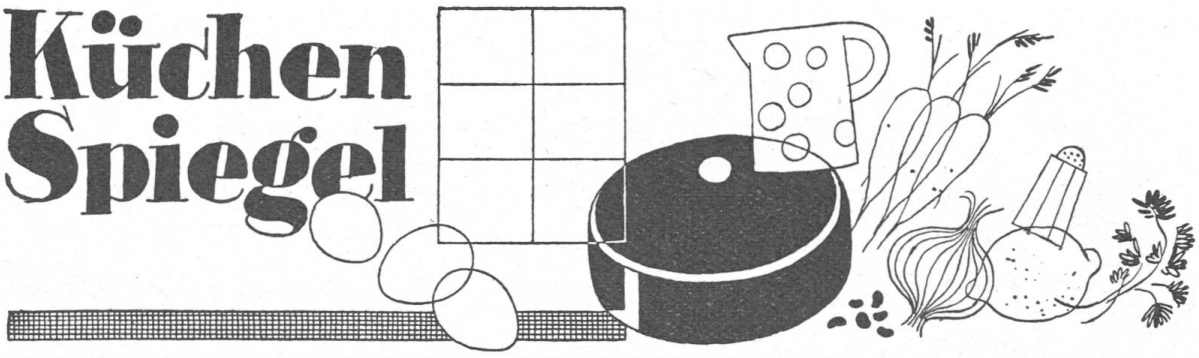
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 22.01.2026

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



MILCH- UND RAHMSPEISEN

Von Elisabeth M. Dank

Warum verwenden wir nicht mehr Rahm und Milch? Die Gegenfrage lautet vermutlich: «Verwenden wir denn nicht genug?» Man wird unzählige Speisen anführen, zu deren Zubereitung Milch und Rahm verwendet wird. Man wird auch darauf hinweisen, dass die jungen Sportler immer häufiger bei Ausübung ihres Sportes Alkohol ablehnen und Milch trinken, und schliesslich ist es ja, wird man sagen, nicht jedermanns Sache, Milch zu trinken. Es wird immer Menschen geben, die sie ablehnen. Kinder muss man in ihrem Interesse zur Milchnahrung zwingen — bei Erwachsenen geht das nicht. Im allgemeinen also meint man, Milch werde ohnehin reichlich verwendet, reichlicher als in der Vergangenheit. Mehr könne und brauche man nicht zu tun.

Es ist dies ein überaus wichtiges Problem, aus gesundheitlich-dietätischen und aus volkswirtschaftlichen Gründen. Die Schweiz und andere milchproduzierende Länder sind neben dem Verbrauch von Käse und Butter auf Milch- und Rahmkonsum angewiesen. Es liegt in ihrem Interesse, wenn dieser Konsum nicht auf künstliche, sondern auf durchaus natürliche, die Volksgesundheit fördernde Weise gehoben wird.

Ist das möglich?

Sehen wir einmal ab von allen, uns so sehr geläufigen Verwendungsarten von Rahm und Milch. Die kennen wir ja, die Brei- und Milchspeisen für die Kinder, ebenso wie die Fastnachtküchlein, Krapfen und Kuchen, denen süsser Rahm beigemengt wird. Vergegenwärtigen wir uns andere Verwendungsmöglichkeiten. Wir werden sehen, dass es eine ganze Reihe von ausgezeichneten Rezepten gibt, die unserm Vorhaben entsprechen.

Es gibt viele Fleischspeisen, bei deren Zubereitung Rahm verwendet wird; er verfeinert den Geschmack. Eine gute Rahmsauce ist imstande, auch billiges Fleisch, wie z. B. Kalbsherz, zu einer Delikatesse zu machen. Wie ausgezeichnet ist das russische Bitkigericht, dessen Rezept wir heute anführen. Gehacktes Fleisch ist an sich keine Kostbarkeit, aber mit der Beigabe von saurem Rahm kann es zu einem Festgericht werden.

In manchen Küchen, z. B. der Hamburger, teilweise der polnischen und der russischen, werden Fleischsaucen überhaupt nicht mit Mehl, sondern nur mit Rahm gedickt. Man mag das wiederum als zu kostbar ansehen, aber wenn man den Gehalt, die Schmack- und Nahrhaftigkeit in Betracht zieht, wird man vielleicht anders denken. Man kann sich auch zu der an dieser Stelle oft vertretenen Ansicht bekennen, Qualität der Quantität vorzuziehen, d. h. lieber weniger, aber erstklassig hergestellte Speisen zu kochen. (In diesem Zusammenhang sei noch darauf hingewiesen, dass es sich lohnt, Schnitzel oder Leber einige Stunden in Milch liegen zu lassen. Die Milch kann noch irgendwie verwendet werden und das Fleisch gewinnt unverhältnismässig an Geschmack und Zartheit.)

Suppen gestatten eine ausgiebige Milch- und Rahmverwendung. Warum haben wir

Empfehlenswerte Pensionen, Pensionate und Kurse

MONTREUX-CLARENS
Familien-Pensionat. 8 bis 10 jge. Mädchen. Französisch, Englisch, Handelskurs, Musik, Sport. Schöne Villa m. gr. Garten am See. Ferienaufenthalt. Prima Referenzen. Prospekte durch **Mme. J. Gerber-Ray**

Wohin zur Erholung
von Überarbeitung, Schlaflosigkeit, Stoffwechsel- und Herzstörungen? Ins neuzeitlichst eingerichtete Kurhaus bei Zürich:

Sonnenbühl

über Affoltern a. A. Pensionspreis von Fr. 12.- an. Diät- und Rohkostkuren ohne Zuschlag. Dr. med. Paul Hoppeler, Dr. med. M. Schiwoff

Der denkende Ehemann spart sich die Batzen
Vom Kino - und kauft sich zwei **Roßhaar**-Matratzen!

das so ganz vergessen? Wenn wir an die alte St. Galler Sammetsuppe denken, so erklärt dieser Name, warum man Milch in Suppen verwenden soll. Milch glättet, macht weich — wie Samt. Beinahe jede Suppe schmeckt mit einer Beigabe von Milch besser. Im allgemeinen, wenn in Rezepten nicht besonders angegeben, ist es empfehlenswert, eine Gemüse- oder Kräutersuppe ganz fertigzustellen und vom Feuer wegzunehmen; man lässt sie dann auf dem Herdrand stehen und mischt ihr knapp vor dem Servieren einige Löffel rohe kalte Milch bei. Die Milch soll nicht mehr zum Kochen kommen. Man wird staunen, welche Verfeinerung diese wenigen Löffel Milch hervorbringen.

Auch bei Gemüsen werden die Möglichkeiten von Milch und Rahm viel zu wenig ausgenützt. Das unten erwähnte Rezept von Diätspinat zeigt, was ich damit meine. Auf diese Art können alle Blattgemüse bereitet werden und sind besonders schmackhaft. Die Zubereitungsart unserer Rezepte «Endivien in süssem Rahm» oder «Pilze in süssem Rahm» können auch mit etwas Phantasie auf nahezu alle sonstigen Gemüse angewendet werden. Aber auch im allgemeinen kann man, wie bei den Suppen, jedem schon zubereiteten Gemüse knapp vor dem Servieren etwas Milch, noch besser aber süssen Rahm beimischen. Auch hier verfeinert sich der Geschmack.

Was Saucen anbetrifft, so ist durch die so häufig verwendete Béchamel-Grundlage die Verwendung von Milch eine ziemlich häufige. Wir führen heute zwei Rezepte an, bei denen Rahm verwendet wird. Man kann jedoch bei Saucen, noch mehr beinahe als bei Suppen, sagen, dass Milch- oder Rahmzugabe den Geschmack ganz besonders verbessert. In der modernen Küche mit ihrer Vorliebe für Salate finden Rahm und Milch Verwendungsmöglichkeiten, die früher nicht bekannt waren. Unsere Rezepte von Salatsaucen weisen auf sie hin.

Was süsse Gerichte und Desserts anbelangt, ist die Verwendung von süssem Schlagrahm von vornherein geschätzt und gewährleistet. Auch zu den meisten Kuchen, Puddings und Gebäck wird Milch oder Rahm verwendet, von Cremes gar nicht zu sprechen.

Ich möchte an dieser Stelle ganz besonders auf die so einfach herzustellende, über Dampf geschlagene Creme hinweisen,

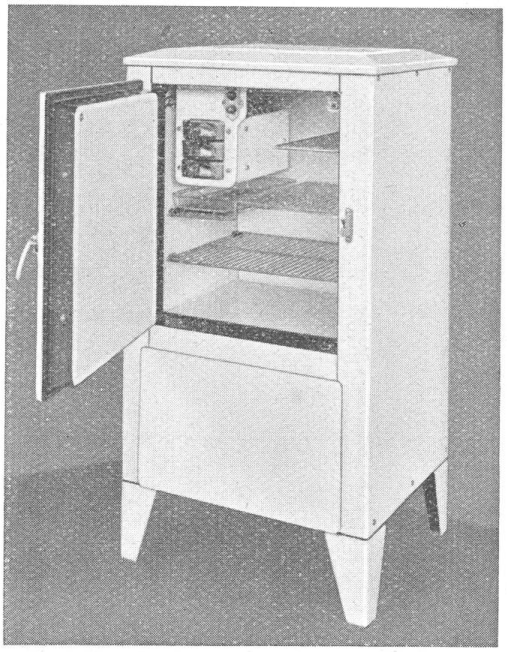
deren Rezept unten angegeben ist. Diese Creme ist billig herzustellen und ausgezeichnet; besonders in der heissen Jahreszeit wird sie, kaltgestellt, mit allgemeiner Freude begrüsst. Sie schmeckt so, als wäre sie mit Schlagrahm statt mit Milch zubereitet. Wie auch in den Rezepten angegeben, eignet sich jeder Geschmack, Schokolade, Kaffee, Zimt, Haselnuss, Erdbeer, Johannisbeer, Pfirsich usw. zur Herstellung dieser Creme. Vielfach unbekannt wird es aber sein, dass man in dieser Form und nach demselben Prinzip Spinatcreme, Karottencreme, Bouilloncreme usw. herstellen kann. Dies ist für eine Krankenküche besonders wichtig, sei es, dass der Patient Milchaufnahme im Naturzustand oder mit süsser Beigabe verweigert, sei es, dass er flüssig ernährt werden muss.

Rahmeis ist wegen seiner Güte weltbekannt. Ich möchte bei dieser Gelegenheit auch auf das einfachere, ebenfalls angeführte, mit Milch hergestellte Eis verweisen, das ausgezeichnet ist.

Weniger kompliziert, aber freudig begrüsst, wird das Dessert sein, das aus geschlagenem Rahm mit irgendeiner Beigabe hergestellt ist. Also z. B. Schlagrahm mit Trauben, mit Kirschen, mit Johannisbeeren, mit Erdbeeren, mit geriebener Schokolade, mit kleingehackten Südfrüchten und Nüssen, mit Kastanien, mit Ananas usw. Jegliche Variation ist möglich. Die Hausfrau hat wenig Arbeit — Gäste und Familie, insbesondere aber Kinder sind zufrieden. Und wenn man berechnet, wieviel die Herstellung eines sonstigen Desserts an Material, Feuerung und Arbeitszeit beträgt, findet man gewöhnlich, dass der geschlagene Rahm sich sicher nicht teurer gestellt hat.

Aber noch viele andere Möglichkeiten gibt es für Rahm und Milch. Der heute so beliebte Obstsalat wird mit geschlagenem oder ungeschlagenem süssen Rahm serviert. Beerenobst, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren usw. werden ebenso mit Rahm als mit roher Milch und Zucker gegessen.

Auch sei auf die kalten Fruchtgetränke hingewiesen. Von Ice-Cream-Soda angefangen bis zu den Getränken, in denen irgendein Fruchtsaft mit roher Milch vermengt und tüchtig geschüttelt wird, gibt es kaum eine Kombination, bei der Rahm und Milch nicht Verwendung finden können. Warum sollen diese «Frucht-Milchgetränke», die man in Amerika und auch schon in andern Län-



Der neue elektrische

Therma Kühlschrank

System Kelvinator, für Haushaltungen, innen und aussen weiss porzellan-emailliert.

Vollautomatisch, mit einstellbarem automatischem Temperaturregler, absolut geruchfreie Ausführung, geräuschloses Arbeiten, sparsamer Betrieb, höchster Wirkungsgrad, einfache Bedienung, mässiger Preis.

Auskunft erteilen: Elektrizitätswerke, Elektro-Installations-Firmen, einschlägige Fachgeschäfte sowie

Therma

AG. Schwanden-Glarus

Schmerzen

verschwinden sofort mit Scholl's Zino-Pads. Auch in Grössen für Hühneraugen und Ballen erhältlich

Preis Fr. 1.50 per Schachtel

Scholl's Zino-Pads

In allen APOTHEKEN, DROGERIEN und bei SCHOLL-VERTRETER erhältlich

Aus der ewigen Unrast unserer Tage, die jedem Einzelnen das Glück des erfüllten Augenblicks verscheucht, aus der quälenden Angst und Ungewissheit äusserer Lebensnöte zeigen den einzig gesicherten Weg zu einer in unverkrampfter Spannkraft und geschmeidig gelassener Tatfreude sich äussernden Selbstgewissheit die Bücher von Bô Yin Râ. Sein soeben erschienenes neuestes Werk „Der Weg meiner Schüler" bildet eine leichtverständliche Einführung in die Gesamtheit seiner Schriften, und zugleich bietet es präziseste Bezeichnung von deren Wesensart und Ziel, die eine strahlende Welt der Freiheit aufleuchten lassen, weit über der starren Öde blosser ethischer Pflichtsetzung. Durch jede Buchhandlung zu beziehen (Preis Fr. 7.50) oder vom Verlag: Kober'sche Verlagsbuchhandlung (gegr. 1816) Basel-Leipzig.

Auf-
geklärte
Frauen

kennen die Gefahren, welche unzulängliche intime Körperhygiene im Gefolge hat. Eine ganze Kette körperlicher und seelischer Nöte können durch unzweckmässige Pflege entstehen, Schönheit, Jugend und Anmut zerstören. - Deshalb ist die Wahl des Mittels zur intimen Hygiene für jede Frau von grösster Wichtigkeit. Tausende von Frauen verwenden seit Jahren das auf Grund wissenschaftlicher Arbeit hergestellte

Bidetal

In Apotheken,
Drogerien,
Sanitätsgeschäften
1 Flasche Fr. 4.50
1/2 Flasche Fr. 2.50

Flüssiges, duftendes Kosmetikum mit hoher Desinfektionskraft, das die feinsten Hautgewebe nicht angreift, unangenehme Gerüche aber vernichtet. Durch „Bidetal" kann jede Frau mit wenig Geld und Zeit ihrem Körper die beste Pflege angedeihen lassen. Wohltuende Reinheit und Frische der „Bidetal"-Pflege steigern Lebensfreude und Lebenserfolg. — Gratismuster durch BIDETAL, Zürich, Talacker 45.

dern kennt und schätzt, nicht im Sommer bei uns Verwendung finden? Reisende, die aus Museen kommen, Ausflügler und Sportler werden für jede Art von kühlenden, aber dabei interessanten und reizvollen Getränken dankbar sein.

Diese Zeilen sollen nur eine Anregung bilden; Anregungen sind kein Schlusspunkt, sondern ein Anfang. Wenn die Schweizer Frauen sie aufgreifen, werden sie noch viele neue Möglichkeiten finden. Das Ziel lohnt die Mühe, da es ebenso im Interesse der Volksgesundheit als der Volkswirtschaft ist, möglichst viel Milch und Rahm zu verwenden.

Bitki (Gehacktes Fleisch)

1 kg Kalbfleisch wird gehackt, gesalzen, gepfeffert und mit 1 Ei, sowie gehackten, in Butter angerösteten Zwiebeln vermischt. Man kann auch erweichte ausgedrückte Brotkrumen dazu geben. Man formt runde flache Laibchen, rollt sie in Mehl, brät sie in 2 Esslöffeln Butter von allen Seiten braun, giesst 2 Tassen sauren Rahm darüber und stellt das Ganze in den Bratofen, damit die Bitki krustig werden. Man serviert Kartoffelpüree dazu.

Milchsuppen mit verschiedener Einlage (Auf 1 l Milch rechnet man 1 gehäuften Suppenlöffel von Sago, Griess, Flocken usw.)

Milch wird mit etwas Zucker, 1 Stengel Vanille und 1 Prise Salz aufs Feuer gesetzt. Beim Aufkochen gibt man dann Sago, Griess, Flocken usw. hinein, lässt unter Rühren weiter kochen, bis die Suppe die nötige Dicke erreicht hat.

Gemüsesuppen

1 Esslöffel Mehl wird in gleich viel Butter geröstet, mit etwas Wasser aufgegossen und gesalzen. Dann kommt jede Art gekochten Gemüses oder Gemüserest hinzu. Vor dem Servieren gibt man einige Löffel kalte Milch dazu.

Diätspinat

Spinat wird geputzt, gewaschen und ohne Wasser oder mit nur ganz wenig Salzwasser aufgesetzt. Die Spinatblätter werden nicht passiert, sondern bleiben im ganzen. Auf 1 kg Spinat röstet man in 1 Esslöffel Butter, ½ Teelöffel Mehl, giesst zuerst mit kalter Milch, dann mit der Spinatbrühe auf, salzt nach und gibt dann Spinat hinein. Man lässt noch eine Zeitlang am Herdrand

dünsten und gibt knapp vor dem Anrichten etwas kalte Milch oder süssen Rahm hinzu.

Endivien in süssem Rahm

1 kg Endivien werden 10 Minuten lang in reichlich siedendem Wasser gekocht. Man übergiesst sie mit kaltem Wasser, drückt sie aus und hackt sie. Man röstet in 1½ Löffel Butter 1½ Löffel Mehl braun und giesst 2 Tassen Fleisch- oder Gemüsebrühe und eine Tasse Milch dazu, salzt und zuckert. Dann gibt man die Sauce in eine Kasserolle, legt die Endivien hinein und lässt sie zugedeckt etwa 1½ Stunden im Bratofen dünsten. Man gibt die Endivien in eine andere Schüssel, giesst eine Tasse süssen Rahm hinzu und vermischt sie vor dem Servieren mit einem Esslöffel frischer Butter.

Pilze in süssem Rahm

250 g Pilze werden gewaschen, abgetrocknet und in Scheiben geschnitten. Man dünstet sie in 1½ Esslöffel Butter, in die man 1 Teelöffel gehackte Zwiebel getan hat. Wenn sie fertig gedünstet sind, lässt man sie abtropfen, bedeckt sie mit siedendem süssen Rahm und lässt sie langsam weiterkochen, bis der Rahm völlig eingesogen ist. Knapp vor dem Servieren mischt man noch 2 Löffel Rahm hinzu.

Schwarzwurzelpüree

Man lässt 500 g geputzte Schwarzwurzeln und 150 g geschälte, in kleine Würfel geschnittene Kartoffeln nicht zu weich kochen. Wenn sie gekocht sind, lässt man abtropfen, passiert und lässt das Püree auf starkem Feuer 5 Minuten etwas einkochen. Dann gibt man soviel Milch dazu, als für den Püreezustand erforderlich ist, lässt das ganze nochmals warm werden, gibt 2 Esslöffel sauren Rahm dazu und serviert.

Sauce Mousseline

Einer Sauce Hollandaise werden vor dem Servieren 5 Esslöffel steifgeschlagener süsser Rahm beigemischt.

(Sauce Hollandaise: ½ Tasse Butter wird im kalten Wasser gewaschen. ⅓ der Butter kommt mit zwei Eidottern und einem Löffel Zitronensaft in eine Kasserolle im Wasserbad. Wenn die Butter unter fortwährendem Schlagen geschmolzen ist, gibt man das zweite Stück Butter und dann das dritte Stück hinzu. Man giesst mit 6 Esslöffeln kochendem Wasser auf, kocht noch

HENNIEZ
LITHINÉE
Das Mineralwasser mit dem angenehmen Geschmack.

Schönheit der Figur
eine Angelegenheit, der die sportliebende Dame volle Aufmerksamkeit schenkt
Bequem ist das neue Mode-Mieder „Freya" oder „Lady" der schmiegsame Hüftgürtel
Reizend die neuen Wäschegarnituren in Rein-Seide, K'Seide und Baumwolle. Sorgfältige, fachgemässe Bedienung bei:
KORSET WÄSCHE
KOWÄ -SPEZIALITÄTEN Münsterhof, Zürich
KOWÄ -SPEZIALITÄTEN Bahnhofstraße 83, Zürich

Niklaus von der Flüe's und Heinrich Federers Heimat
VORALPINER KURORT
einer der lieblichsten der Schweiz
Hotel Nünalphorn Flüeli-Ranft
Brünig-Station Sachseln
an der Linie Luzern-Interlaken
Pension von Fr. 8.— an
fliessendes Wasser
Strandbad
750 m ü. M.
Ebene Spazierwege
Postauto
Illustrierte Prospekte
Fam. Hess

eine Minute lang, salzt und pfeffert. Vor dem Servieren hält man die Sauce im lauwarmen Wasserbad.)

Meerrettichsauce

½ Liter süsser Rahm wird nach und nach mit 1½ Esslöffel Mehl glatt verrührt und unter fortwährendem Rühren zum Kochen gebracht. Nach einmaligem Aufkochen kommt ½ Teelöffel Salz und 1 Esslöffel Zucker, zum Schlusse 3 Esslöffel geriebener Meerrettich dazu. Falls die Sauce zu dick ist, kann man beliebig mit heissem Rahm verdünnen.

Salatsauce mit saurer oder Buttermilch

4 Esslöffel Butter werden zum Schmelzen gebracht, dann gibt man 4 Esslöffel Zucker, 4 Esslöffel Mehl, 2 Teelöffel Salz und ½ Teelöffel Senf dazu. Hierauf kommen zwei geschlagene Eier und 1½ Tassen saure oder Buttermilch dazu. Man rührt die Masse ohne sie kochen zu lassen über Dampf bis zum Dickwerden, dann kommen ¾ Tassen schwacher Essig oder gewässerter Zitronensaft hinzu, worauf man wieder bis zum Dickwerden rührt. Kaltstellen.

Salatsauce mit süssem Rahm

6 Esslöffel Öl, 5 Esslöffel süsser Rahm, 3 Esslöffel Zitronensaft oder Essig, ½ Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Zucker, ¼ Teelöffel Paprika werden mit der Rute geschlagen und über grünen Salatblättern sofort serviert.

Salatsauce mit saurem Rahm

2 Teelöffel Zucker, 1 Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Senf und ½ Teelöffel Paprika werden vermischt. Dann kommt ein geschlagenes Ei, 1 Tasse saurer Rahm und 3 Esslöffel Zitronensaft oder Essig hinzu. Die Masse wird durch fortwährendes Rühren bis zum Dickwerden im Wasserbad gekocht.

Schokoladecreme

1 gehäufter Esslöffel Mehl wird in ¾ l kalter Milch glatt abgerührt. Dann gibt man 100 g auf schwachem Feuer erweichte Schokolade, sowie 2 Dotter und Zucker nach Geschmack hinzu. Das ganze wird gut vermischt und wird dann über Dampf ungefähr ½ Stunde bis zum Dickwerden geschlagen.

Auf die gleiche Weise kann man Vanille-, Anis-, Zimt-, Zitronen-, Kaffee-, Obstcreme usw. machen.

Vanille-Rahmeis

Man schlägt eine Creme aus 1 Tasse Zucker, 1 Esslöffel Mehl, 2 Tassen Milch, ein wenig Salz und 1 Ei eine Viertelstunde lang auf Dampf, wobei ein grosser Vanillestengel mitkocht. Dann lässt man auskühlen, gibt 1 Liter dünnen Rahm dazu, siebt die Creme und füllt die Masse in die Gefriermaschine.

Man kann nach Geschmack Erdbeeren, Ingwer, feingehackte Pfefferminzblätter usw. beifügen.

Johannisbeereis

3 Tassen frischer Johannisbeersaft werden mit 3 Tassen Milch und dem nötigen Zucker vermengt und die Masse in die Gefriermaschine gefüllt.

Erdbeer-Ice-Cream-Soda

In ein hohes Glas gibt man 2 Esslöffel Erdbeermark oder frische Erdbeeren. Man bedeckt die Erdbeeren mit 2—3 Esslöffel Vanilleeis und giesst dann rohe, kalte Milch dazu. Die Milch muss ungefähr 2 cm über das Eis hinausreichen. Dann spritzt man Syphon hinein, bis der Schaum das Glas füllt und serviert mit 2 Strohröhrchen im Glas.

Man kann Ice-Cream-Soda mit jedem Obst, Obstmark oder Obstsirup bereiten. Ebenso kann man erweichte Schokolade, Kaffee, Ingwer usw. verwenden.

TOBLERONE
die gute Milch-Chocolade
mit Honig und Mandeln
JETZT ZUM VORKRIEGSPREIS 50 cts