

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 7 (1931-1932)
Heft: 12

Artikel: Kräuterverwendung in der Küche
Autor: Dank, Elisabeth M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065320>

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](#)

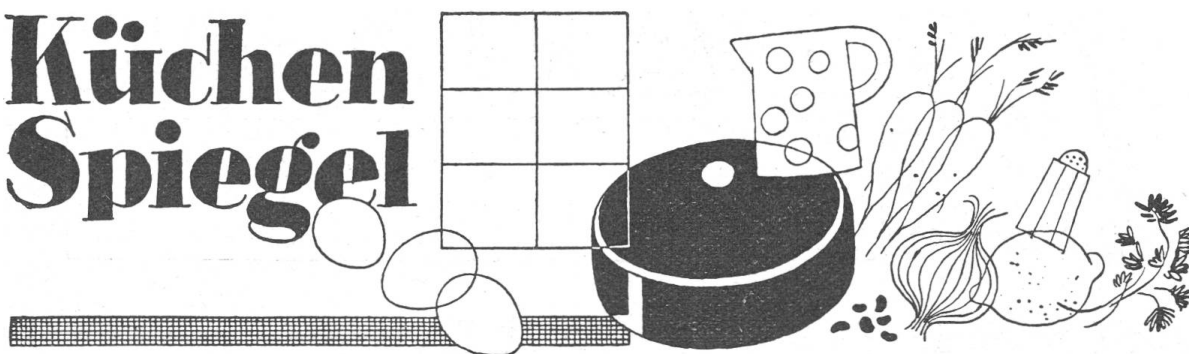
Terms of use

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: 22.02.2026

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

Küchen Spiegel



KRÄUTERVERWENDUNG IN DER KÜCHE

Von Elisabeth M. Dank

In der warmen Jahreszeit erscheinen mit Blumen und Blüten, mit Obst und Gemüse auch die frischen Kräuter. Was können wir alles mit ihnen anfangen? Sind sie denn wirklich wichtig?

Sie sind es. Überhaupt — man möge diesen paradox klingenden Satz verzeihen — sind in der Küche die Zutaten oftmals viel wichtiger als das Hauptelement der Speise. Die Zutaten sind es, die den Grundstoff entscheidend beeinflussen, sei es an Geschmack oder an Bekömmlichkeit. Durch sie wird Abwechslung und Anregung in die Küche gebracht. Überlegen wir doch einmal, welche unendlichen Variationsmöglichkeiten durch Zutaten gegeben sind!

In frühern Zeiten war die Kenntnis solcher Zusammenhänge überall verbreitet. Man wusste nicht nur, welche Gewürze und Kräuter diese oder jene Wirkung haben, wie man die einzelnen Zutaten miteinander, sozusagen in Dissonanz oder Harmonie, zu bringen habe, nein, man wusste auch ganz genau zu welchem Zeitpunkt, ob bei Tag oder Nacht, bei Vollmond oder Neumond, die Zutaten ihre Wirkung ausüben.

Wir haben alles dies vergessen. Wenn uns in alten Rezepten hie und da solche Vorschriften entgegentreten, bedeuten sie uns nichts. Wenn wir hören, dass zu einer richtigen Beize Zwiebelscheiben, Lorbeerblätter, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Thymian, Basilicum, gelbe Rüben, Sellerie und Petersilienwurzel gehören, und dass der Braten genau drei Tage in dieser Beize liegen muss, denken wir nicht viel über das Warum und Wieso nach. Wir wissen nur:

der Braten wird gut. In alten Zeiten, in denen solche Rezepte entstanden sind, rechnete man noch genau mit der dreimaligen Einwirkung von Tag- und Nachtgestirnen, unter deren wechselndem Einfluss die Zutaten das Hauptelement der Speise, nämlich das Fleisch, entscheidend beeinflussen und ändern würden.

Diese Kenntnis ist uns verloren gegangen.

Kräuterwissenschaft ist teilweise erhalten geblieben. Viele Kräuter werden zu medizinischen Zwecken verwendet, und statt des in deutschen Ländern gebrauchten Wortes «Drogerie», tritt einem in Frankreich das Wort «Herboristerie» und in England «Herbistry» entgegen.

Die Küchenkräuterwissenschaft ist am treuesten in Klöstern und Stiften, in Pfarr- und Bauernhöfen gepflegt worden. Das Kräutergärtlein des Paters Küchenmeister, die Kräuterbeete der alten Bäuerin waren immer der Ort, an dem man die besten und würzigsten Zutaten der Mahlzeit holen konnte.

Auch heute liegt es nicht daran, dass keine Kräuter vorhanden sind. Sie sind da. Nur verwenden wir sie nicht genug. Dadurch entgeht uns viel.

Um welche Kräuter handelt es sich? Um alle?

Keine Angst. Ich will nur die gebräuchlichsten erwähnen. (In diesem Artikel sei von den sonstigen Zutaten wie Gewürze und Wurzelwerk völlig abgesehen.)

Hier sind sie:

*Petersilienblätter
Kerbelkraut*

Pimpernell
 Dill
 Majoran
 Bohnenkraut
 Ysop
 Pfefferminz
 Schnittlauch
 Sellerieblätter
 Basilicum
 Fenchel
 Estragon
 Thymian
 Boretsch oder Gurkenkraut
 Rosmarin
 Zitronenmelisse.

Daneben gibt es noch eine Unzahl ebenfalls gut verwendbarer anderer Kräuter.

Hausfrauen, die sich bis jetzt nicht viel mit der Verwendung von Kräutern befasst haben, werden mir entgegenhalten: Ist denn das alles nötig? Man kommt doch auch gut ohne diese Kräuter aus, ohne diese Kräuter und mit unserm bekannten Peterli!

Natürlich kommt man ohne Kräuter aus, aber mit ihnen bedeutend besser.

Um sich das richtige Bild der Verwendungsmöglichkeiten zu machen, ist es das beste, sich einmal Zeit und Ruhe zu nehmen, und alle Kräuter, eins nach dem andern, durchzuprobieren. Man wird über Geschmack, Duft und Vielfalt erstaunt sein.

Ja, findet man denn alle diese Kräuter in der Stadt?

Aber wie sollten sie die Gärtner anbauen, wenn sie nicht verlangt und gekauft werden?

So geht der Kreislauf. Wenn die Hausfrauen wollen, ist er leicht zu durchbrechen. Sie können es im Frühling selbst in ihrem Garten versuchen, mit den Kräutern, die im Handel nicht erhältlich sind. Der würzige Duft ihres Kräutergärtchens oder Fensters, die neuen Speisen und nicht zuletzt der Kräutervorrat für den Winter, werden sie für die gehabten, eigentlich geringen Mühen, reichlich entschädigen.

Natürlich muss man wissen, welche Kräuter man für welche Speisen verwendet. Es hilft nichts, ein ganz zart duftendes Kraut, wie die Zitronenmelisse, zum Würzen von Hörnchen oder Knöpfli zu verwenden. Da gehören schon handfestere Kräuter, wie Majoran oder Thymian oder Estragon dazu. Das scharfe Bohnenkraut wird man lernen in ganz kleinen Quantitäten anzuwenden.



So gut schmecken ihm

Knorr
Haferflocken
 in Cellophane-Packung
 Kochzeit 3 Minuten.



Sie sparen, wenn Sie die Astra-Erdnussküche pflegen! Denn die Astra-Speisefette — aus den guten „spanischen Nüssli“ gewonnen — enthalten 100 % reine Fettbestandteile.

Astra, Fett- u. Ölwerke AG., Steffisburg.



Klara: So sehr ich zögerte, meine Wäsche fremden Händen anzuvertrauen, so froh bin ich jetzt, dass ich nicht mehr an die grosse Wäsche zu denken habe.

Elsi: Es ging mir seinerzeit genau so. Aber nicht wahr: Die Kilo-wäsche ist etwas so Praktisches und Billiges, dass man gar nicht begreifen kann, warum nicht mehr

Hausfrauen diese Lösung der Wäschefrage wählen. Wohl nur, weil sie noch nichts wissen von diesem Dienste der

WASCHANSTALT ZÜRICH AG.
ZÜRICH-WOLLISHOFEN Telephon 54.200

Erweitern Sie Ihr Heim in den Garten

Ich zeige Ihnen gerne, wie man diesen anlegt und bepflanzt, um darin Erholung, Freude und Schönheit zu finden. Verlangen Sie Prospekte und unverbindliche Besprechung.



Walter Leder Gartengestalter
Zürichberg - Tel. 23124

Entwurf und Ausführung. Lieferung ausgesuchter schöner Pflanzen
Referenzen aus allen Teilen der Schweiz.

Nun mach' auch ich Früchte ein!

Tausende von Hausfrauen haben sich entschlossen, Früchte für den Winter einzumachen, seitdem sie wissen, dass bei Verwendung der **Bülacher Kochflasche** nicht sterilisiert werden muss. Man kocht einfach die Früchte in der Pfanne und füllt sie heiss in die vorgewärmte Flasche ab, in welcher sie jahrelang frisch bleiben und im Winter die Tischrunde erfreuen.

Verlangen Sie bei der **Glashütte Bülach** kostenlose Zusendung der hübsch illustrierten Broschüre:

„Das Einmachen von Früchten und Gemüsen“
Der süsse Most

und Angabe der Verkaufsstellen in Ihrer Gegend

Die erfrischende Wirkung von Basilicum, Kerbelkraut, Pimpernell und Minze wird man besonders im Sommer schätzen. Und gar die vielen Verwendungsmöglichkeiten des Dill!

Wir alle kennen aus Grossmutter's Zeiten das gute Rezept einer Frühlings-suppe, in der alle Frühlingskräuter zu einer Symphonie vereint erscheinen. Aber es gibt noch eine ungeahnte Zahl von andern Verwendungsmöglichkeiten. Der Geschmack von Reis, Makkaroni, Nudeln, aller Arten von Bratlingen aus Flocken, Graupen usw. kann durch Kräuter immer wieder variiert werden. Gesalzenen Puddings, wie Kartoffelpudding, Griespudding, Weizenflockenpudding, Maispudding usw. ergeht es genau so. Und könnte man sich nicht vorstellen, dass Ofentürl, Flugets oder eine Kartoffelwähe einmal mit Kerbel, einmal mit Basilicum und einmal mit Thymian gewürzt sein können?

In allen diesen Fällen empfiehlt es sich, das betreffende Kraut fein zu hacken, anzurösten und unter den Teig zu mischen. Zum Schlusse kann man die Speise noch mit frisch gehackten Kräutern bestreuen. Eine ausgezeichnete Abwechslung ist es z. B., Knöpfli mit gehackten, mit Zwiebeln angerösteten Kräutern zu füllen.

Ebenso geht es bei der Zubereitung von Gemüse. Wenn man Karotten einmal mit gehacktem Pfefferminzkraut, einmal mit Kerbel zubereitet, wirkt das Gericht jedesmal völlig anders. Kürbis, mit recht viel gehacktem Dill und etwas Rahm, schmeckt besonders gut. Und wenn man Erbsen kocht, vergesse man nicht, in einem Büschelchen etwas Peterli und Kerbelkraut mitzukochen. Ein anderes Mal kann man wieder eine Handvoll Pfefferminzblätter im Salzwasser mitkochen lassen und zum Schluss einige überbrühte Blätter beifügen. Das sind gewissermassen allgemeine Regeln. Jede Hausfrau macht aber ihre eigenen Erfindungen. Alle angeführten Kräuter lassen sich in der einen oder andern Art bei Gemüse verwenden. Man ist oft erstaunt zu sehen, wie die immerhin nicht zu umgehende Einförmigkeit des Menüs sich dadurch verändert.

Auch für Variationen von Kartoffelspeisen bewähren sich Kräuter auf das beste. Gratinierte Kartoffeln mit gehackten Eiern und Rahm- oder Bechamelsauce schmecken ganz besonders, wenn sie einmal

mit Thymian, einmal mit Majoran zubereitet sind. Spaghetti und Makkaroni, seien sie mit Käse oder mit der echten italienischen Tomatensauce angemacht, gewinnen durch eine Beigabe von gehacktem Basilicum. So lassen sich noch viele Beispiele anführen.

Was nun die Verwendungsmöglichkeit von Kräutern bei Salaten anbetrifft, so ist sie und ihre Variationen beinahe unbegrenzt. Salat, gewaschen, ausgeschwenkt und mit Zitrone, Öl, Salz und einer Spur Zucker angemacht, wird einmal mit Dill, einmal mit Kerbelkraut, ein anderes Mal mit Pimpernell oder mit Peterli bestreut. Ausgezeichnet ist eine Kombination von Dill und Zitronenmelisse. Besonders im Sommer schätzt man diesen Salat. Oder man verwendet Schnittlauch oder Pfefferminz. Boretsch oder Gurkenkraut wird, wie ja schon der Name sagt, zu Gurkensalat verwendet.

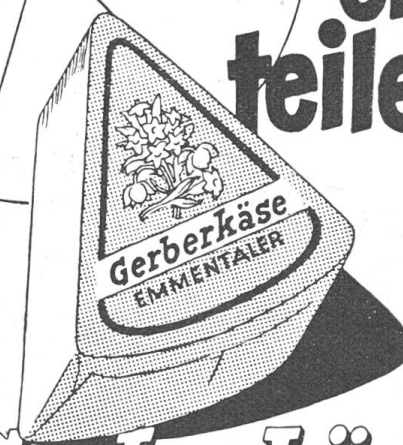
Die Wirkung von Zitronenmelisse lässt sich schwer beschreiben. Man muss sie und ihren Duft kennen. Er ist wie ein exotisches, aber unendlich erfrischendes Zitronenparfüm, besonders, wenn man die Blätter ein bisschen aneinander reibt. Ganz besonders gut ist es, gehackte Zitronenmelisse einige Stunden in Obstsalat oder in kalten Getränken ziehen zu lassen. Die Wirkung ist ähnlich wie bei einer Waldmeisterbowle. Das Aroma der Zitronenmelisse teilt sich dem Obstsalat oder dem kalten Getränk mit.

Für den Sommer sind Pfefferminzgetränke besonders empfehlenswert. Es gibt nicht nur den heilsamen Pfefferminztee — nein, man hackt oder zerreibt Pfefferminzblätter oder reibt sie im ganzen aneinander und lässt sie je nach Laune und Geschmack 1—3 Stunden in den verschiedensten Getränken ziehen. Pfefferminz eignet sich als Beigabe für Limonade, Fruchtgetränke und ganz besonders für kalten Kakao. In diesem Falle werden die Pfefferminzblätter und etwas Vanille mit dem Kakao mitgekocht.

Zu Brotaufstrich und kaltem Abendbrot wird Kräuterbutter immer gern begrüsst. Meiner Erfahrung nach ist es besser, etwas Abwechslung in die Kräuterbutter zu bringen. Also nicht alle Kräuter auf einmal, sondern Thymianbutter oder Majoranbutter oder Kerbelbutter oder Schnittlauchbutter. Sind alle Kräu-



**sparen
heisst
gut
ein-
teilen**



**Gerberkäse
hilft sparen**
denn durch die praktische
Portion-Einteilung ist er
ausgiebig, durch die aus-
erlesene Qualität ist er
n ä h r k r ä f t i g
also sparsam



warmes fliessendes Wasser

wohl zu schätzen. Sie fühlen sich damit besser gewaschen und in Ihrer Toilette vervollständigt. ***

Wieviel nützlicher aber ist ein „CUMULUS“ Warmwasser-Boiler erst für die Hausfrau, sie, die jeden Augenblick warmes Wasser zur Hand haben muss — und wie froh sind Sie wieder darüber, wenn Sie abends — ohne Vorbereitungen — eine Dusche oder ein Bad nehmen können! ***

Dabei ist diese Warmwasser-Zubereitung mit dem

CUMULUS *Boiler*

sehr vorteilhaft, da sie durch den billigen Nachtstrom geschieht. Cumulus ist der beliebteste Boiler, Tausende sind im In- u. Ausland im Betriebe. Der Cumulus-Boiler ist nach bewährten Grundsätzen und Erfahrungen konstruiert. * Verlangen Sie unsern Prospekt! Er wird Ihnen gerne kostenlos zugesandt und gibt Ihnen wissenswerten Aufschluss.



Fr. Sauter A.G.

BASEL

Auskunft erteilen die Elektrizitätswerke und HH. Installateure

ter vereint, werden sie einem in ihrer Gesamtheit leicht über. (Die einzelnen Kräuterbuttern werden folgendermassen zubereitet: Thymian oder Majoran oder Kerbel wird ganz fein gehackt, mit Butter vermenget. Nach Geschmack gibt man Salz, eine Spur Zucker und einige Tropfen Zitronensaft hinein. Ebenfalls nach Geschmack gibt man mehr oder weniger Kräuter zur Butter. Bei Schnittlauchbutter kann man eine Spur Paprika und gehackte Zwiebel beifügen.)

Was nun die kräuterlose Winterszeit anbelangt, möchte ich darauf hinweisen, dass man alle Kräuter gut selbst konservieren kann; andererseits gibt es eine ganze Reihe von Kräutermehlen, die man kaufen kann. Ich gebe der Selbstkonservierung den Vorzug, doch muss ich sagen, dass die im Handel erhältlichen Kräutermehle sehr gut sind.

Am einfachsten konserviert man die zur richtigen Zeit gepflückten — nicht unreifen und nicht überreifen — Kräuter, indem man sie in grossen Büscheln trocknet. Das Trocknen soll nicht an der Sonne geschehen, sondern an einem gedeckten Orte, an dem auch Durchzug herrscht. Dachböden oder Veranden eignen sich gut dafür. Sind die Kräuter völlig getrocknet, zupft man die Blätter von den unverwendbaren Stengeln ab und zerkleinert sie gleich oder erst vor Gebrauch. Am besten hebt man die so getrockneten Blätter in luftdichten Büchsen oder Gläsern auf, damit sie ihr Aroma nicht verlieren.

Eine andere Methode der frischen Konservierung ist folgende: Dill wird von den Stengeln gezupft, ganz fein gehackt und in breite Gläser so eingelegt, dass man eine Lage Dill mit einer Lage Salz bedeckt, worauf wieder Dill kommt. Die oberste Lage muss Salz sein. Dann wird das Glas mit Pergament verschlossen. Während des Winters konsumiert der Dill sozusagen das ganze Salz, bleibt aber dadurch völlig frisch, ohne besonders salzig zu schmecken. Man hat den ganzen Winter hindurch frischen Dill, den man ja in der mehrfachsten und dankbarsten Art verwenden kann. Gleichartige Konservierungsversuche mit Thymian, Majoran und Kerbel haben ebenfalls ein gutes Resultat gehabt.

Bei Verwendung von Kräutern ist es gut, auf ihren Rhythmus Bedacht zu nehmen. Man kann nicht im Lauf einer Woche Brot

mit Thymianbutter und an einem andern Tage Kartoffel mit Eiern und Thymiangeschmack verabreichen. Niemand wird daraufhin Thymian mehr haben wollen. Gerade bei so ausgesprochenen Kräutern — anders ist es natürlich bei dem neutralen Peterli — muss man sich genau merken, wann man sie zum letztenmal verwendet hat. Man sollte, meiner Ansicht nach, nicht mehr als zweimal wöchentlich einen starken Kräutergeschmack, wie der von Majoran, Thymian, Estragon anwenden. Kerbelkraut, Peterli,

Dill und Zitronenmelisse können neben Pimpernell viel öfter gebraucht werden. Man soll sich ja nicht durch unrichtige Ausbalancierung des Menüs an Kräutern, diesem so wichtigen und schmackhaften Zutatenbehelf, überessen. Richtig angewendet wirken sie anregend und erfrischend.

Mit den Kräutern ist es wie mit vielen andern Dingen: Denken die Hausfrauen über sie nach, lassen sie guten Willen und Phantasie walten, so sind die Kräuter eines der wichtigsten Hilfsmittel der guten Küche.

NEUE KOCHGRAMMATIK IN SECHS LEKTIONEN

Von Edouard de Pomiane (Letzte Lektion)

Die Saucen

Die Saucen, die man zu den verschiedenen Gerichten serviert, sollen deren gastronomischen Reiz erhöhen.

Die einfachste Sauce wäre der Fleischsaft, den man durch Verdunstung eingedickt hätte. Diesen Saft nennt man aber nicht Sauce, sondern «glace de viande», weil er beim Kaltwerden zur geleeartigen Masse wird.

Um eine richtige Sauce zu bekommen, braucht man einfach eine der zwei Methoden, welche im vorhergehenden Kapitel beschrieben sind, anzuwenden: Das Binden mit Stärke oder mit Eigelb. Es ist auch möglich, mit Eigelb Saucen zu binden ohne Einwirkung von Wärme, z. B. bei der Mayonnaise. Wir werden nun verschiedene Arten von Saucen durchnehmen, ohne im einzelnen auf ihre Herstellungsart genauer einzugehen.

Die weissen Saucen

Löscht man hellgeröstetes Mehl mit kaltem Wasser ab, so erhält man die weisse Sauce. Sie hat wenig Geschmack und muss deshalb mit Zitronen oder auch einfach mit frischer Butter, die man darin auflöst, gewürzt werden. Zur Bechamel-Sauce ist hellgeröstetes, mit Milch abgelöshtes Mehl notwendig. Sie wird mit ein wenig Pfeffer oder Muskat gewürzt. Auf keinen Fall darf Zitronensaft oder Essig hinzukommen, denn die Säuren würden die Milch zum Gerinnen bringen.

Die Sauce poulette ist eine einfache weisse Sauce mit Eigelb. Diese Sauce ist eigentlich doppelt gebunden. Man darf sie nicht zum Kochen bringen, da das Eigelb gerinnen könnte. Eine einfache Ableitung davon ist die Sauce normande, die entsteht, wenn zu einer weissen Grund-

TOBLERONE

die gute Milch-Chocolade
mit Honig und Mandeln

JETZT ZUM VORKRIEGSPREIS

50cts