

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	8 (1932-1933)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Fleischlos ist nicht reizlos : ein Kurs über vegetarisches Kochen, in drei Lektionen
<b>Autor:</b>	Dank, Elisabeth M.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1064939">https://doi.org/10.5169/seals-1064939</a>

### 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:** 09.01.2026

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

# Küchen Spiegel



## FLEISCHLOS IST NICHT REIZLOS

Ein Kurs über vegetarisches Kochen, in drei Lektionen

Von Elisabeth M. Dank

I.

**F**leischlose Ernährung! Vor wenigen Jahren noch abgelehnt, gemieden, sogar bespöttelt, von ihren Anhängern fanatisch verteidigt und angepriesen – heute ein anerkannter Faktor, der sich aus unserm Leben nicht mehr wegdenken lässt.

Wer sich noch nicht mit vegetarischer Ernährung – aktiv oder passiv – befasst hat, fühlt leicht bei dem blossen Gedanken an fleischloses Essen eine instinktive, mit Abneigung gepaarte Scheu. Hat man nicht viel mehr Arbeit als bei gewöhnlichem Essen? Kann eine Mahlzeit ohne Fleisch sättigen? Kann sie gut schmecken? Sind Mann und erwachsene Kinder auf diese Weise zu befriedigen? Man zweifelt daran. Wenn man sich das heutige Mittagsmenu vorstellt ohne Fleisch, nur mit einem Gemüse mehr –

Hier sind wir an einem der wichtigsten Punkte angelangt. Fleischlose Ernährung, bei der das Fleisch einfach weggelassen oder unzureichend ersetzt wird, kann niemals die richtige sein. Mit Recht lehnt man sich gegen sie auf. Noch viel mehr als bei gemischter Kost ist es notwendig, auf Gehalt und Anregung in der Menuzusammenstellung zu sehen. Gute fleischlose Ernährung wird nämlich von Anfang an anders geplant und gedacht als ein gewöhnliches Menu, bei dem dann bloss das Fleisch weggelassen wird. Sonst kann sie nie befriedigen.

Es ist interessant, zu sehen, wie gerade Sportler, also Menschen, denen an körperlicher Leistungsfähigkeit und Training liegt, begeisterte Anhänger fleischloser

Ernährungsweise sind. Erfahrungsgemäß fühlen sie sich dabei viel wohler. Auch geistige Arbeiter betonen vielfach, dass sie bei fleischloser Kost bedeutend produktiver und unbeschwerter arbeiten als bei Fleischernährung.

Heutzutage sind das bekannte Tatsachen. Sie spielen eine bedeutend wichtigere Rolle als Weltanschauungsfragen. Denkt der moderne Durchschnittsvegetarier daran, dass der Beginn der Bewegung sich gegen das willkürliche Töten von Tieren richtete? Im grossen ganzen wohl nicht. Medizinische Gesichtspunkte mögen ihm vertrauter sein: die Schädlichkeit übermässiger Eiweisszufuhr, die Notwendigkeit genügender vegetabilischer Stoffe und Vitamine. Aber alles in allem zerbricht er sich über diese Dinge nicht den Kopf. Fleischlose Ernährung sagt ihm besser zu als gemischte. Darauf kommt es ihm ohne viel Theoretisieren an.

Wie soll die richtige fleischlose Ernährung beschaffen sein?

Wir haben den wichtigsten Punkt der Menugestaltung schon erwähnt: Das Fleisch muss wirklich ersetzt werden.

Das geschieht dadurch, dass man in den Mittelpunkt der Mahlzeit einen vollwertigen vegetarischen Hauptgang einsetzt. Vollwertig nicht nur nach Substanz, sondern auch nach Geschmack. Schliesslich und endlich ist es leicht, ein Fleischgericht ordentlich und schmackhaft herzustellen. Bei nötiger Sorgfalt gelingt es natürlich besser, aber ganz verderben kann man es auf keinen Fall.

\*\*\*\*\*  
**Empfehlenswerte Pensionen  
 Pensionate und Kurse**  
 \*\*\*\*\*



**Erziehungsheim  
 „Ruotzig“ Flüelen**

Familiär geführtes Internat für erholungsbedürftige, „schwierige“ und schwererziehbare Kinder. Primar- und Sekundarschule. Freilicht-, Freiluft- und Waldschule. Arbeit am Schultisch, in Werkstatt und Garten

Prospekt durch die Heimleitung  
**Dr. J. Schweizer**

**HEIRATS-GESUCHE**

Den Hilferuf SOS nach einer lieben Mama und Frau senden aus: ein herziges, 10 Monate altes

**Maitelli**

und sein 30 jähriger Papa. Was nützt uns ein schönes Heim, das sich Einkommen, unser Auto etc., wenn die Hauptsache fehlt? Wer sie unsersetzen will, sende bald sein Bild mit einigen Angaben (aber nicht postlagernd) unter Chiffre „L“ an den „Schweizer-Spiegel“

Intelligente, sprachenkundige, seriöse junge Dame, Zürcherin, 25 jährig, blond, häuslich gesinnt, würde gern mit gebildetem, gesundem protestantischem Herrn gültigen Charakters, mit gutem Einkommen, zwecks **Heirat** bekannt werden. Zuschriften mit Bild (wird retourniert) erbeten unter Chiffre „B“ an den „Schweizer-Spiegel“



**Kuchen und Torten**

werden luftiger, feiner im Geschmack und geraten Ihnen besser mit

**Paidol**

Rippli schmecken immer anregend! Wie sollen Haferflockenküchlein oder Grünkernbratlinge neben ihnen bestehen können?

Es kommt eben darauf an, das vegetarische Gericht geschmacklich so zuzubereiten, dass es mit Fleisch konkurrieren kann. Konkret: Man brät die Küchlein à la minute scharf an. Die so entstehende knusprige Kruste mit ihrem rauchigen Geschmack ersetzt schon manches. Dazu kommen Kräuter, eventuell auch Gewürze. Ebenso notwendig ist es aber, das Hauptgericht geschmacklich wirklich zu ergänzen. Haferflockenküchlein oder Grünkernbratlinge – es seien diese beiden als Beispiel gewählt, weil sie, ohne die notwendige Sorgfalt zubereitet, oft unerträglich langweilig schmecken – brauchen außer dem sie begleitenden Gemüse, das ja für sich allein besteht, durchaus irgendeine anregende Beigabe, die das Teigige in ihnen überwindet. Am besten geschieht das durch eine würzige Sauce – nicht eine indifferente weisse oder Bechamelsauce – sondern Tomaten-, Kapern-, Meerrettich-, Senf- oder Kräutersauce.

Dies gilt in noch erhöhtem Masse für Makkaroni, Spaghetti, Nudeln, Spätzle und alles Mehlige. Gerade Makkaroni und Nudeln bilden einen Hauptbestandteil – öfter noch ein Hauptauskunftsmitte – fleischloser Ernährung. Wenn man nicht weiß, was man als Mittagessen einsetzen soll, nimmt man eben Makkaroni!

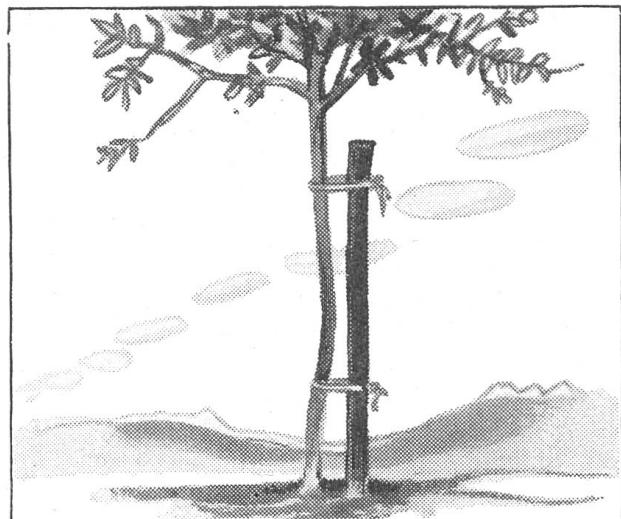
Das ist an sich schön und gut, besonders wenn man Teiges nicht mehr als höchstens zweimal in der Woche kocht. Aber auch dann muss man darauf bedacht sein, dass die entsprechende geschmackliche Beigabe das Gericht wirklich gut ausbalanciert. Makkaroni oder Nudeln an sich oder mit einer zu «zahmen» Sauce – die womöglich noch dazu auch weiss oder gelblich ist – sind magenfüllend, aber nicht anregend. Um sich Befriedigung vorzufäuschen, isst man quantitativ mehr als notwendig, fühlt sich nachher unlustig und beschwert, während die Beigabe einer würzigen, pikanten und sogar etwas scharfen Sauce die Sachlage ganz verändert. Das Vorherrschen des teigigen Elements ist ausgeglichen, man hat genügend Anregung

bekommen. Durch die genügende Anregung braucht man weniger Quantität und steht leicht und befriedigt vom Tisch auf.

Man wird an dieser Stelle vielleicht einwenden, dass Salat, was Anregung betrifft, denselben oder einen bessern Dienst wie eine würzige Sauce leisten kann. Wie steht es damit?

In Frankreich, dem Lande der klassischen Küche, hat man seit jeher gewusst, dass Salat nicht als Beigabe, sondern durchaus für sich, allein zu betrachten ist. Immer wurde er als separater Gang serviert. Der Grund ist klar: Die ganze Kochkunst und kennerisch zusammengestellte Übereinstimmung von zwei verschiedenen Geschmäcken - z. B. Omelettenteig und Pilzfüllung - werden hinfällig, wenn zugleich mit dem Gericht Salat gegessen wird. Weder Pilzfülle noch Omelettenteig, noch irgendein Gemüse kommen gegen den durchdringenden Geschmack von Zitrone oder Essig auf. Wozu alles sorgfältige Kochen, wenn dessen Resultat nicht zu schmecken ist? Bis zur grotesken letzten Konsequenz ausgedacht, würden auf diese Weise auf Grundlage von Kalorien- und Vitaminlehre ausgearbeitete, biologisch hergestellte Ernährungssuppen genügen. Dem Menschen aber, der wachsen, herumgehen, arbeiten, Feste feiern will, genügen sie nicht. Er will und muss seine Nahrung mittels Geschmacksempfinden aufnehmen. Sonst fühlt er sich unbefriedigt.

In Frankreich wurden diese Dinge immer instinktiv richtig gehandhabt. Soweit die mitteleuropäischen Länder sie übernommen haben - und wo wäre französische Küche nicht richtunggebend eingedrungen? - ist man vielfach am Ausserlichen hängen geblieben. Bei einem Festessen, das « vornehm » sein soll, serviert man Salat als separaten Gang. Sonst meistenteils nicht. Jedenfalls trägt man nicht im Bewusstsein, dass Salat als Sache für sich zu betrachten ist, ob man ihn auf separatem Tellerchen geniesst, oder auf dem gleichen Teller nach dem Hauptgericht. Es liegt eine grosse Bequemlichkeit darin, das Hauptgericht durch Salat geschmacklich abzurunden. Salat natürlich überfüllt alles, das Teigige, das Langweilige, das Ge-



## *Dem geschwächten Körper geben Sie einen Halt.*

Fühlen Sie sich müde und abgespannt wegen Überarbeitung oder nach einer Krankheit, dann machen Sie eine Kur mit

# ELCHINA

von Dr med. Scarpatti und Apotheker Dr Hausmann

Dreimal täglich ein Likörgläschen voll belebt und kräftigt den ganzen Organismus. Sie sind nachher viel frischer und leistungsfähiger.

In Apotheken, die Originalflasche Fr. 3.75  
Sehr vorteilhafte Doppelflasche Fr. 6.25



Kauft  
Blinden-Arbeiten

Bürsten, Körbe, Teppiche,  
Türvorlagen, Sesselgeflechte

in den Blindenheimen:

Zürich: St. Jakobstr. 7 u. Bergheimstr. 22

St. Gallen: Heiligkreuz und Kugelgasse 8

Basel: Kohlenberggasse 20

Horw bei Luzern

Bern: Neufeldstrasse 31



A b e r

**selbstverständlich**  
denn auf die Butter  
verzichten, heisst  
**sparen am unrich-  
tigen Orte**

Welches ist die Ursache ergrauer Haare?

Das Haarergrau, wenn das Pigment, das sich im Innern des Haares befindet und dem Haar seine Farbe verleiht, zu schwächen beginnt. Gegen dieser Ergrauen kann daher nur dann wirksam angekämpft werden, wenn dem Innern des Haars, das auf wunderbare Weise, diese auf wissenschaftliche Basis aufgebaut, Inecto Rapid Insulax gibt dem grauen Haarseine ursprüngliche Farbe wieder. Ein mit Inecto Rapid Insulax gefärbtes Haar behält sich vorzüglich für die Dauerwellen, hängende fest - dehnhals zählen auch die Anhängerinnen dieses neuen Verfahrens schon nach Millionen in der ganzen Welt. Erhältlich in allen besten Parfümerien und Coiffeurgeschäften.

**INECTO**  
RAPID  
INSULAX

FABRIKANT: JEAN LÉON PIRAUD, FRAUENFELD

schmacklose. Er sollte aber nicht überläuben, sondern vor oder nach dem Hauptgericht als wichtigstes Anregungsmittel ganz für sich genossen werden.

Es ist in erster Linie notwendig, das Hauptgericht so zu gestalten, dass es an sich nahrhaft, anregend und nach jeder Richtung hin abgerundet ist. Ein Kartoffelpudding ohne Sauce kann nicht für sich bestehen. Bei Makkaroni und Spaghetti empfiehlt es sich, die vielen italienischen Zubereitungsarten mit Tomaten, Zwiebel, Käse, Öl, manchmal auch Knoblauch, zu wählen. Auf die würzige Zubereitungsart kommt es an. Das sieht man insbesondere an Reis. Als Beigabe zu Fleisch bewährt er sich am besten in der einfachsten - natürlich sorgfältigen - Zubereitungsart. Als Mittelpunkt eines fleischlosen Essens aber enttäuscht der weisse Reis meistens. Da sollte man sich an gute, meistens italienische oder griechisch-türkische Risotto-Rezepte halten. Es ist der gleiche Reis - aber durch die Zutaten und ihre verschiedenartige Verwendung ein völlig anderer, ein wirkliches Hauptgericht.

Ein anderes Problem der vegetarischen Küche ist : « Nass oder trocken ? » (ohne Prohibition !) Bei gemischter Kost taucht es kaum auf - jeder Braten, jedes Ragout hat mehr oder weniger Saft und bewältigt dadurch Reis, Kartoffeln, insbesondere Pommes frites, trockene Gemüsezubereitungen mit Butter und Bröseln und dergleichen. Hat man aber ein ziemlich trockenes Hauptgericht, wie Haferflockenküchlein, Pudding, Risotto und schliesslich auch Omelette, so muss ein Ausgleich geschaffen werden, der nicht immer eine Sauce sein kann. Sauce zu Risotto ist unmöglich und undenkbar - sie würde die ganze kunstvolle Zubereitungsart des Risotto geschmacklich erschlagen. In diesem Falle muss man darauf achten, Gemüse nicht auf englische Art trocken zuzubereiten, sondern eben « nass ». Karotten, nur in Butter gedämpft, also ziemlich trocken, vertragen sich z. B. sehr gut mit pochierten Eiern, nicht aber mit trockenen Toastgerichten. Da müssen die Karotten eben eingemacht oder mit weisser Sauce serviert werden. Ein zu « trocken » zusammengestelltes Essen wirkt irgendwie unangenehm und enttäuschend. Anderseits

ist selbstverständlich eine feuchte Symphonie, d. h. lauter ineinanderfliessende Saucen, ebenso zu vermeiden.

Und nun das Kapitel Suppe. Von legierten Suppen abgesehen, meint man oft, dass richtige Bouillon eben doch nur Fleischbouillon sein kann. Man schaltet bei vegetarischer Ernährung auf diese Weise klare Suppen von vornherein aus. Das ist aber nicht notwendig. Im Gegen teil – Gemüsebouillon kann es mit jeder Fleischbrühe aufnehmen. Allerdings muss sie wirklich gut zubereitet sein. Es handelt sich nicht bloss darum, die verschiedensten Gemüse und Wurzeln, wie Sellerie, Petersilie, Karotten, Kohlrabi usw. zu verwenden. Das Wichtigste ist, die blattlich geschnittenen Wurzeln ganz scharf braun anzurösten und dann erst in der Bouillon zu kochen. Auf diese Weise erzielt man Färbung und Geschmack. Eine gute Wurzelbouillon ist ebenso würzig, aber milder, als starke Fleischbouillon und wird von Kennern vielfach vorgezogen.

Es lohnt sich wirklich, sich mit vegetarischer Ernährung zu befassen und die Grundlagen etwa vorhandener Vorurteile nachzuprüfen. Abgesehen von allem andern kann fleischlose Kost auch billiger sein als gemischte. Ich sage absichtlich kann! Wenn man sich nicht genügend Mühe gibt, ordentlich nachzudenken, sondern Fleisch immer wieder ohne weiteres durch eine gehörige Quantität Eier ersetzt, wird sich das Budget durchaus nicht verringern (abgesehen davon, dass die Eiweisszufuhr dieselbe bleibt!).

Die vielen billigen Verwendungsmöglichkeiten von Gemüse steigern sich im Frühjahr und Sommer beinahe ins Unermessliche. Man kann mit wenigen Mitteln ausgezeichnete Menüs zusammenstellen. Auch in Haushalten, die nicht sparen müssen – allerdings wird ihre Zahl immer geringer – ist es nicht unangebracht, sich im Hinblick auf Frühling und Sommer mit vegetarischer Ernährung zu befassen. An heißen Tagen empfindet man einen gewichtigen Fleischgang durchaus als Belastung. Wie er ohne viel Mehrarbeit zu ersetzen ist, wird in den nächsten Artikeln an Hand von Rezepten und Menuzusammenstellungen näher ausgeführt werden.

## ANDERE GEFALLEN, WARUM ICH NICHT!



**Keine gelben  
oder fleckigen Zähne mehr.  
Das ist heute so einfach!**

Nichts Verhängnisvolleres für die Schönheit als hässliche Zähne! Und doch genügt es, einen Zentimeter Kolynos auf einer trockenen Bürste, zweimal im Tag zu gebrauchen, um blendend weisse Zähne zu bekommen. In 3 Tagen werden Ihre Zähne um 3 Nuancen weisser. Kolynos zerstört die Keime, welche die Caries verursachen, macht die Zähne weiss und parfümiert den Atem.

**Das Sparsamste - Ein Zentimeter genügt**  
**DOETSCH, GRETER & CIE., A.G.**  
Steinentorstrasse 23, Basel

**LA CREME DENTIFRICE**  
Antiseptique  
**KOLYNOS**

