

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 8 (1932-1933)
Heft: 6

Artikel: Fleischlos ist nicht reizlos : ein Kurs über vegetarisches Kochen, in drei Lektionen
Autor: Dank, Elisabeth M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064939>

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](#)

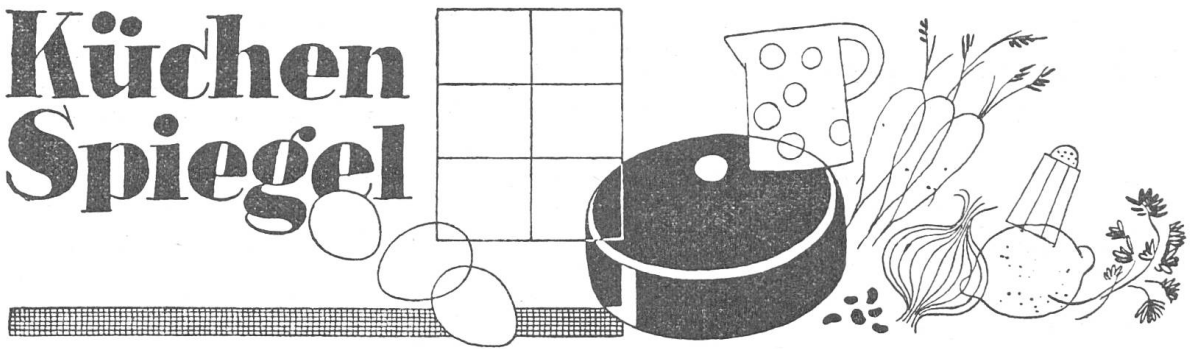
Terms of use

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.

Fleischlose 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 Menüzusammenstellung 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 erholungs-
 bedürftige, „schwierige“ und schwererzieh-
 bare Kinder. Primar- und Sekundar-
 schule. Freilicht-, Freiluft- und Wald-
 schule. 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

Maiteli

und sein 30 jähriger Papa. Was nützt uns ein
 schönes Heim, das sich. Einkommen, unser Auto
 etc., wenn die Hauptsache fehlt? Wer sie uns er-
 setzen will, sende bald sein Bild mit einigen An-
 gaben (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 gütigen Charakters, mit gutem Einkommen,
 zwecks **Heirat** bekannt werden. Zuschriften
 mit Bild (wird retourniert) erbeten unter Chiffre
 „B“ an den „Schweizer-Spiegel“



Rippli schmecken immer anregend! Wie
 sollen Haferflockenküchlein oder Grün-
 kernbratlinge neben ihnen bestehen
 können?

Es kommt eben darauf an, das vege-
 tarische Gericht geschmacklich so zuzu-
 bereiten, 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 Ge-
 würze. Ebenso notwendig ist es aber,
 das Hauptgericht geschmacklich wirklich
 zu ergänzen. Haferflockenküchlein oder
 Grünkernbratlinge – es seien diese bei-
 den 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, Spatzen
 und alles Mehliges. Gerade Makkaroni
 und Nudeln bilden einen Hauptbestand-
 teil – öfter noch ein Hauptauskunfts-
 mittel – fleischloser Ernährung. Wenn
 man nicht weiss, was man als Mittengang
 einsetzen soll, nimmt man eben Makka-
 roni!

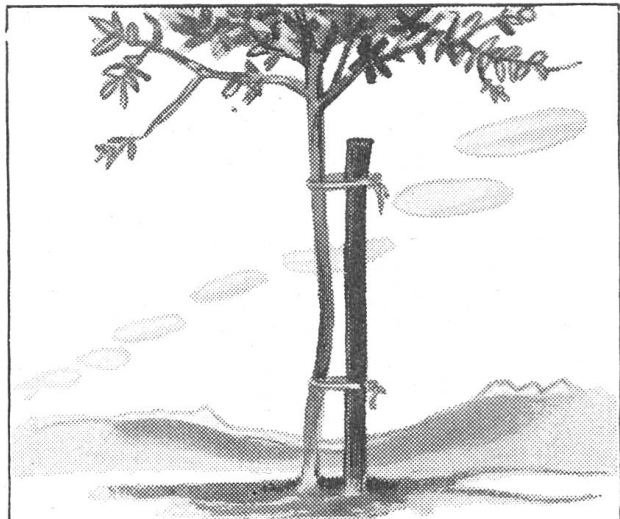
Das ist an sich schön und gut, beson-
 ders wenn man Teigiges nicht mehr als
 höchstens zweimal in der Woche kocht.
 Aber auch dann muss man darauf be-
 dacht sein, dass die entsprechende ge-
 schmackliche Beigabe das Gericht wirk-
 lich gut ausbalanciert. Makkaroni oder
 Nudeln an sich oder mit einer zu « zah-
 men » Sauce – die womöglich noch dazu
 auch weiss oder gelblich ist – sind magen-
 füllend, aber nicht anregend. Um sich Be-
 friedigung vorzutäuschen, isst man quan-
 titativ mehr als notwendig, fühlt sich
 nachher unlustig und beschwert, wäh-
 rend die Beigabe einer würzigen, pikan-
 ten und sogar etwas scharfen Sauce die
 Sachlage ganz verändert. Das Vorherr-
 schen des teigigen Elements ist ausge-
 glichen, 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 Geschmücken – 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 Ernährungsspillen 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 meistens 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 übertäubt alles, das Teigige, das Langweilige, das Ge-



Dem geschwächten Körper geben Sie einen Halt.

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

ELCHINA

von Dr. med. Scarpatetti 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



Aber

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

Das Haar ergraut, wenn das Pigment, das sich im Innern des Haars befindet, ausbleicht. Gegen dieses Ergrauen kann daher nur dann wirksam angekämpft werden, wenn dem Innern des Haars das fehlende Pigment wieder zugeführt wird. Inecto Rapid Insulax löst die Frage auf wunderbare Weise. Diese auf wissenschaftlicher Basis aufgebaute Haarfarbe gibt dem grauen Haar seine ursprüngliche Farbe wieder. Ein mit Inecto Rapid Insulax gefärbtes Haar eignet sich vorzüglich für die Dauerverwölkung. Alle Damen, die sich des Inecto Rapid Insulax bedienen, stellen sich das Inecto nach Millionen in der ganzen Welt. Erhältlich in allen Verfassungen, in denen und Coiffeuren.

INECTO
RAPID INSULAX

Welches ist die Ursache ergrauter Haare?

FABRIKANT: JEAN LÉON PIRAUD, FRAUENFELD

schmacklose. Er sollte aber nicht über-täuben, sondern vor oder nach dem Hauptgericht als wichtigstes Anregungs-mittel 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 Kar-toffelpudding ohne Sauce kann nicht für sich bestehen. Bei Makkaroni und Spa-ghetti empfiehlt es sich, die vielen ita-lienischen Zubereitungsarten mit Toma-ten, 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 grie-chisch-türkische Risotto-Rezepte halten. Es ist der gleiche Reis – aber durch die Zutaten und ihre verschiedenartige Ver-wendung ein völlig anderer, ein wirk-liches Hauptgericht.

Ein anderes Problem der vegetarischen Küche ist: « Nass oder trocken ? » (ohne Prohibition !) Bei gemischter Kost taucht es kaum auf – jeder Braten, jedes Ra-gout hat mehr oder weniger Saft und bewältigt dadurch Reis, Kartoffeln, ins-besondere Pommes frites, trockene Ge-müsezubereitungen mit Butter und Brö-seln 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 Zu-bereitungsart des Risotto geschmacklich erschlagen. In diesem Falle muss man darauf achten, Gemüse nicht auf eng-lische Art trocken zuzubereiten, sondern eben « nass ». Karotten, nur in Butter ge-dämpft, also ziemlich trocken, vertragen sich z. B. sehr gut mit pochierten Eiern, nicht aber mit trockenen Toastgerichten. Da müssen die Karotten eben einge-macht oder mit weisser Sauce serviert werden. Ein zu « trocken » zusamen-gestelltes Essen wirkt irgendwie unan-nehm und enttäuschend. Andererseits

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 Gegenteil – 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 blättrig 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 k a n n ! 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 Menüzusammenstellungen 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, GRETH & CIE., A.G.

Steinentorstrasse 23, Basel

LA CREME DENTIFRICE
Antiseptique

KOLYNOS

