

Zeitschrift:	Schweizer Spiegel
Herausgeber:	Guggenbühl und Huber
Band:	8 (1932-1933)
Heft:	9
Artikel:	Rohkost und pikante Beigaben : ein Kurs über vegetarisches Kochen, in drei Lektionen
Autor:	Dank, Elisabeth M.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1064970

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](#)

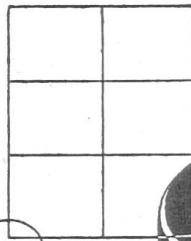
Terms of use

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: 10.01.2026

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

Küchen Spiegel



ROHKOST UND PIKANTE BEIGABEN

Ein Kurs über vegetarisches Kochen, in drei Lektionen

Von Elisabeth M. Dank

III.

Um gleich einem Missverständnis vorzubeugen: Es soll hier von jener Rohkost die Rede sein, die sich heute im Rahmen vegetarischer Ernährung immer wachsender Beliebtheit erfreut, ohne die im Zeitalter der Vitaminlehre Nahrung überhaupt nicht zu denken ist. Also in erster Linie diejenigen Rohkostspeisen, die auf dem Familientisch figurieren und das vegetarische Menü abrunden. Von vollständiger Rohkost-Diät mit ihrer überaus sorgfältigen Ausbalancierung – müssen doch die einzelnen Mahlzeiten so zusammengestellt sein, dass sie Kräftezustand und Leistungsfähigkeit nicht nur nicht beeinträchtigen, sondern steigern – sei hier nicht die Rede.

Rohkost soll möglichst im letzten Augenblick zubereitet werden. Bleibt das Gericht zu lang stehen, verliert es nicht nur an Frische, sondern verändert leicht den Geschmack. Zum Reiben der Gemüse wird im Privathaushalt am besten die sogenannte Bircher-Raffel verwendet.

Unsere heutigen Rezepte geben eine kleine, durchaus unvollständige Übersicht der vorhandenen Möglichkeiten. Sie können in mannigfachster Weise variiert werden. Jede Hausfrau findet am besten selbst heraus, in welcher Art. Man kann alle Arten von Gemüse und Kräutern, auch die heute nicht angeführten, mit dem besten Erfolg verwenden. Und Artischocken, weisse Rüben eignen sich genau so gut zu Rohkost, wie die in unsern Rezepten angeführten Gemüse. Überhaupt muss man viel aus-

probieren. Der eine hat dies und das im Garten und Umgebung, was ihn zu neuen Versuchen anregt, bei dem andern taucht einfach die Idee auf – « könnte man nicht? – » Man kann in den meisten Fällen wirklich, wenn man den Mut und die Ausdauer hat, die Sache auszuprobieren. Immer neue Variationsmöglichkeiten ergeben sich. Familie und Gäste sind für die Abwechslung besonders dankbar, handelt es sich doch im Falle von Rohkost und pikanten Beigaben um die Gerichte, die im Sommer mit Recht am beliebtesten sind.

Salat mit Kräutern

Kopfsalat, auf gewöhnliche Weise mit Essig oder Zitronensaft, Öl und Salz zubereitet, gewinnt besonders durch Beigabe verschiedener Kräuter. Man bestreut mit gehacktem Dill oder Peterli oder gehacktem Schnitflauch oder Kerbelkraut oder Zitronenmelisse oder Pfefferminz oder Salbei oder Majoran oder Thymian. Auf diese Weise erzielt man geschmacklich immer neue Abwechslung.

Gurkensalat

Gurken werden geschält, gehobelt, gesalzen, vom Wasser befreit, in üblicher Art mit Essig oder Zitronensaft, Öl, Zucker und Salz angemacht, und auf Wunsch mit Paprika oder Pfeffer bestreut.

Gurkensalat mit saurem Rahm und Dillenkraut

Gurken werden wie oben behandelt und statt mit der Salatsauce mit saurem

Rahm übergossen und mit gehacktem Dillenkraut oder Sauerampfer bestreut.

Kürbissalat

Kürbis wird geschält, feinnudlig geschnitten oder gerieben, beschwert, möglichst vom Wasser befreit, und mit Essig oder Zitronensaft, Öl und Salz, sowie etwas geriebener Zwiebel oder gehackten Kapern angemacht.

Blumenkohlsalat

Blumenkohl wird in Salzwasser gekocht, abtropfen gelassen, in kleine Röschen zerlegt und mit Essig oder Zitronensaft, Öl und Salz angemacht. Man kann den Blumenkohl auch statt dessen mit Mayonnaise vermischen.

Kräutersalat

Man nimmt eine Handvoll Sauerampfer, zwei Zweiglein Kerbelkraut, vier Estragonblätter, einen Teelöffel gehackten Schnittlauch und die Blätter eines Kopfsalates. Das Ganze wird mit einer Salatsauce oder Mayonnaise vermischt.

Sauerampfersalat

Sauerampfer wird gut gewaschen, von den Stengeln befreit und mit einer Salatsauce aus Öl, Essig oder Zitronensaft, Salz, Zucker und einer Spur geriebener Zwiebel vermengt.

Löwenzahnsalat

Junge Löwenzahnblätter werden von den Stengeln befreit und mit der im vorigen Rezept angegebenen Salatsauce, zu der man statt Zwiebel gehackten Schnittlauch nehmen kann, übergossen oder mit Mayonnaise vermengt. Man kann auch mit hartgekochten, in Scheiben geschnittenen oder gehackten Eiern garnieren, was zum Löwenzahn besonders gut schmeckt.

Spinatsalat

Rohe, gut gewaschene und abgetrocknete junge Spinatblätter werden wie Salat behandelt und mit Essig oder Zitronensaft, Öl, Salz und Zucker, sowie mit etwas Rahm angemacht.

Frühlingssalat

Ein grosser Kopfsalat und zwei Handvoll Kresse werden gewaschen, trocken



Der feine, abgerundete Wohlgeschmack, der Maggi's Suppen auszeichnet, und die grosse Sortenauswahl machen sie bei Gross und Klein beliebt. Maggi's Suppen haben aber noch andere Vorzüge, die sie namentlich der Hausfrau begehrt erscheinen lassen: ihre einfache, praktische und rasche Zubereitung, ihre stete Hilfsbereitschaft, und nicht zuletzt ihre Preiswürdigkeit.

MAGGI'S SUPPEN

21 Sorten kosten
nur noch 10 Rp.
pro Würfel

FLEISCHLOSE MAHLZEITEN

schnell zubereitet

Spargeln oder Schwarzwurzeln mit Parmesan-Käse und Spiegel-Ei serviert.

Gedämpfte Champignons oder Chanterelles auf gerösteten Brotschnitten angerichtet.

Choux-Fleurs au gratin.

Spaghetti mit Tomaten-Sauce.

Selleriescheiben paniert und gebacken mit Tomatensauce zu Reis serviert.

<i>Spargeln Libby Pie-Nic</i>	Fr. 1.25
<i>Schwarzwurzeln . . .</i>	Fr. 1.25
<i>Champignons . . .</i>	Fr. -.60
<i>Chanterelles . . .</i>	Fr. 1.05
<i>Blumenkohl . . .</i>	Fr. -.85
<i>Spaghetti . . .</i>	Fr. -.45
<i>Selleriescheiben . . .</i>	Fr. -.70
<i>Tomaten-Püree . . .</i>	Fr. -.25
<i>Reis glacé . . .</i>	Fr. -.55



geschwenkt und auf die Salatschüssel angerichtet. Man belegt mit in Scheiben geschnittenen Radieschen und kleinen Zwiebeln. Zwei Esslöffel Roquefort werden mit einer halben Tasse Salatsauce vermengt. Man giesst die Flüssigkeit über den Salat.

Rübensalat

Eine Tasse rohe geriebene Rüben werden mit einer Vierteltasse geriebenen Zwiebeln und einigen gehackten Salatblättern, sowie irgendeiner Salatsauce vermischt.

Gemischter Salat

Zwei Tassen roher, geriebener Blumenkohl wird mit einer Tasse geriebenen Karotten, sowie einer Tasse gehackten Kohl- oder Salatblättern und Mayonnaise vermischt.

Reissalat

Zwei Tassen gekochter, ausgekühlter Reis wird mit zwei hartgekochten, gehackten Eiern und Mayonnaise gut vermischt. Man richtet auf gewaschenen, abgetrockneten Salatblättern an und garniert mit Eiern oder Gurkenscheiben, roten Rändern, Kapern und dergleichen.

Gefüllte Tomaten

Schönen, festen Tomaten wird der Deckel abgeschnitten. Mit einem Silberlöffel nimmt man das Innere vorsichtig heraus, füllt die Tomaten und stellt sie vor dem Servieren kalt. Man richtet sie auf gewaschenen, abgetrockneten Salatblättern oder auf Gemüsesalat an.

Nr. 1

Man füllt die Tomaten mit französischem Salat. Kartoffeln, Karotten, Kohlraben, grüne Bohnen, junge Erbsen und etwas Blumenkohl werden je nach ihrer Zartheit kürzer oder länger gekocht. Man lässt gut abtropfen, schneidet ganz kleine Würfel und vermischt sie mit einer Mayonnaise. Man kann auch ein bis zwei saure Äpfel, sowie eine Salzgurke schälen und in Würfel geschnitten dazugeben.

Nr. 2

Die Tomaten werden mit einer dicken Mayonnaise gefüllt. Da das Gericht bei

der üblichen Mayonnaise zu schwer ausfallen würde, empfiehlt es sich, das folgende Rezept zu benützen, bei dem viel weniger Eier und Öl verwendet werden als sonst :

Zwei Handvoll Petersilie, zwei Esslöffel voll Kapern, etwas Kerbelkraut, eine geschälte, gehackte Salzgurke, eine Tasse rote Ränder ohne Saft und ein Esslöffel Schnittlauch werden fein gehackt. Man gibt drei Esslöffel voll weicher Brotkrume in gesüsstes Essigwasser, drückt die Krume dann aus und gibt sie zu dem Gehackten. Man bereitet eine Mayonnaise von nur ein bis zwei Eidotter und dem dazugehörigen Öl und mischt vor dem Einfüllen alles übrige dazu.

Nr. 3

Der abgeschnittene Deckel der Tomaten und ein Teil des Marks wird mit gehackten harten Eiern und geschälten Salzgurken vermischt und eingefüllt.

Nr. 4

Man hackt verschiedene Kräuter, wie Peterli, Kerbelkraut, Dill, Pimpernell, Basilikum und Schnittlauch. Schichtenweise füllt man die Tomaten mit gehackten Kräutern und fester Mayonnaise und schliesst oben mit von Kräutern bestreuter Mayonnaise ab.

Nr. 5

Geriebener oder in kleine Würfel ge-

schnittener Emmentaler wird mit in Scheiben geschnittenen harten Eiern und Kapern vermischt und in die Tomaten gefüllt.

Salatwürstchen

Weiche Kabisblätter werden in einer Marinade von Essig oder Zitrone, Öl, Salz und Zucker aufbewahrt. Man bereitet eine Fülle aus gehacktem Kopfsalat, geriebenem Meerrettich, Kapern, gehackten Kräutern, etwas gehackter Zwiebel, gehackten Rändern, bindet das alles auf Wunsch mit einer dicken Mayonnaise, lässt die marinierten Blätter gut abtropfen, füllt sie mit der Masse (die die Mayonnaise nicht unbedingt braucht), schlägt die Enden der Blätter gut übereinander und schichtet die Salatwürstchen hoch auf. Sie sind als Hauptgericht oder Garnitur gut zu verwenden.

Kartoffelsalat

Zwei Tassen gekochte, in kleine Scheiben geschnittene Kartoffeln werden mit einer halben Tasse gekochter, in Streifen geschnittener Sellerie, einer mittleren, in dünne Ringe geschnittenen Zwiebel, vier grossen, in dünne Scheiben geschnittenen Tomaten und drei harten, gehackten Eiern vermischt und mit Essig oder Zitronensaft, Öl, Zucker, Salz und Senf angemacht.

