Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 8 (1932-1933)
Heft: 11

Artikel: Frische Beeren
Autor: Kamber, Gertrud
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1064991

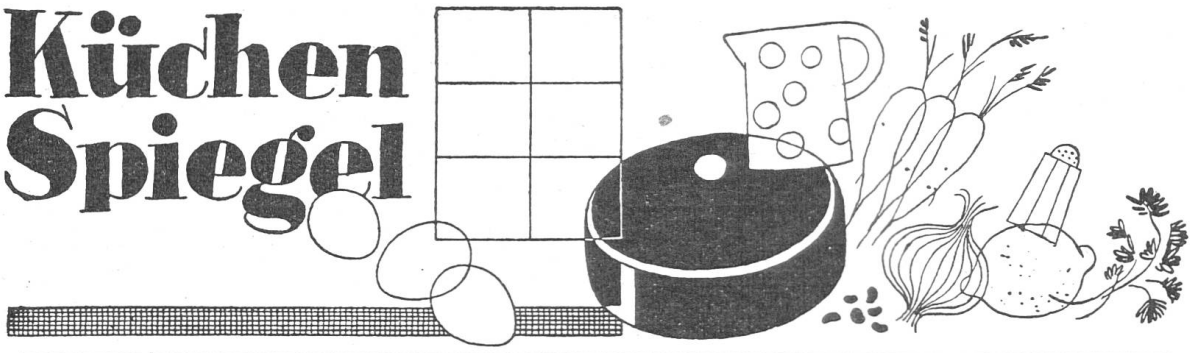
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 05.01.2026

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



FRISCHE BEEREN

Von Frau Gertrud Kamber

Jetzt, in der Einmachzeit, werden ganze Körbchen von Brombeeren, Himbeeren und Johannisbeeren von den Frauen vom Markt nach Hause geschleppt und zu Konfitüre eingemacht. Manchmal fällt von dem grossen Vorrat eine kleine Fruchtschale voll Beeren zum Nachtessen als Dessert ab. Aber selten genug, die Beeren sind zum Einmachen da. Nein, die Beeren sind vor allem zum Rohessen da! Da sind sie viel gesünder, erfrischender und auch viel besser roh.

Wie gerne haben alle Kinder Beeren mit Zucker und flüssigem Rahm! Versuchen Sie es doch einmal! Nehmen Sie sich diesen Sommer vor, recht viele Beeren auf den Tisch zu bringen, nicht etwa nur als Dessert, sondern als Ersatz für einen Teil der Mahlzeit. Sie werden sehen, dass es auf diese Weise keine Mehrbelastung für Ihr Budget gibt und sich ausserdem die ganze Familie über die Neuerung freuen wird.

Sie wissen vielleicht, dass Bananen im Ursprungsland unreif gewonnen und so verschickt werden, dass sie erst nachher ganz ausreifen und dabei ebensogut (so sagt man wenigstens) werden wie die am Baum ausgereiften. Bei unsern Beeren ist das anders. Unreif gepflückte Erdbeeren bleiben unreif, sie haben einen faden Geschmack und behalten ihn und sind auch viel weniger nahrhaft als die vollen roten Beeren. Es ist deshalb bei allen Beeren unbedingt darauf zu achten, dass sie ganz reif eingekauft werden. Und die zweite Regel für den Einkauf: sie müssen ganz frisch sein. Wir kaufen wenn möglich keine ausländischen Früchte, denn alle Früchte leiden unter dem Transport, und ganz besonders alle Beeren.

Wissen Sie übrigens, dass das Obst vor dem Transport mit einer chemischen Flüssigkeit bespritzt wird, damit sie auf dem Transport weniger schnell Schaden erleiden? Das schadet zwar wahrscheinlich den Früchten nichts, nur sollten sie vor dem Essen gewaschen werden, damit sie einen reineren Geschmack haben. Auch die hiesigen Beeren, direkt vom Markt gekauft, die natürlich nicht bespritzt sind, müssen Sie waschen. Man darf sie aber nicht eine Stunde lang ins Wasser legen. Ich gebe die Beeren auf ein Sieb und lasse ganz kurze Zeit einen Strahl Wasser darüber spritzen. Dadurch wird der Strassenstaub weggewischt und die Beeren sind frisch und sauber zum Servieren. Dieses Waschen schadet der Frucht nicht. Härtere Früchte, wie Aprikosen und Äpfel, wischt man mit einem Tuch ab. Nach dem Waschen legt man die Früchte auf ein reines, trockenes Tuch zum Abtropfen.

Die einfachste und beste, aber in der Privathaushaltung viel zu wenig geschätzte Art, Beeren zu servieren ist: in einer Glasschale mit etwas Zucker. Wir verwenden aber für Früchte nicht den weissen, sondern den rohen Griesszucker, unraffinierten Zucker. Der weisse Zucker ist auf technischem Wege gereinigter, das heisst raffinierter Zucker. Rohzucker ist nahrhafter als weisser und schmeckt kräftiger. (Probieren Sie eine Erdbeere in

weissen Zucker getaucht und eine in rohen Zucker, diese schmeckt viel natürlicher und intensiver.) Eine wirklich vegetarische Küche verwendet aus Prinzip nie weissen, sondern nur Rohzucker, weil er ein Naturprodukt ist.

Zu allen Beeren, nicht nur zu den Erdbeeren, sondern ebenso zu den Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren, schmeckt ein wenig Rahm ausgezeichnet. Wir servieren zu den Früchten Rahm in einem kleinen Rahmtöpfchen, so dass sich jedes den Rahm selbst über die Beeren giessen kann.

Wenn Sie einmal zu einem Abendessen einen besonderen Dessert machen wollen, so probieren Sie frische Heidelbeeren mit Zucker vermengt und dazu flüssigen Rahm, Sie werden sehen, dieser Dessert schmeckt besser als die beste Torte. Es ist eigentlich beschämend und zeugt für merkwürdige Phantasielosigkeit, dass diese Art Dessert gerade bei uns in der Schweiz, wo es doch viele Beeren und viel Rahm gibt, so wenig bekannt ist. Auch zu Erdbeeren ist flüssiger Rahm gut, geschlagener hingegen etwas schwerer verdaulich.

Wir haben noch eine besondere Art, Früchte roh zu servieren. Es ist die sogenannte Abendobstplatte. Sie setzt sich aus zwei oder mehreren Schälchen zusammen. In jedes Schälchen kommt eine andere Frucht, je nach der Jahreszeit, zum Beispiel: Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren, oder auch Bananen, Äpfel und Aprikosen. Die verschiedenen Früchte werden auf einem grossen oer mehreren kleinern Tellern einzeln zerschnitten, mit Rohzucker und etwas Zitrone vermengt, etwa 5 Minuten stehen gelassen, damit der Zucker vergeht, und nachher wird nach Belieben etwas geschlagener Rahm hinzugefügt (« darunter gezogen »).

Erdbeeren sollen in der Mitte entzweigeschnitten werden. Orangen oder Bananen zerschneidet man in feine Scheibchen. Jede dieser angemachten Früchte wird dann einzeln in einem Schälchen serviert, damit sie nicht ineinanderlaufen. Man kann eine Horsd'œuvre-Platte dazu nehmen, eventuell auch sonst eine grosse Platte. Die Hauptsache ist, dass die verschiedenen Früchte nicht ineinanderlaufen. In unserm Vegetarierheim verwenden wir immer drei verschiedene Platten. Man kann selbstverständlich auch mehr dazu nehmen. Am besten eignen sich Kombinationen aus Äpfeln, Birnen, Trauben, Melonen, Pflaumen, Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren und Bananen, je nach der Jahreszeit.

Fruchtsalat: Man bereitet eine Lage Äpfel (Orangen oder Bananen), darüber Rohzucker und den Saft einer Viertel-Zitrone (der Saft löst das Aroma besser aus), dann eine Lage zerschnittene Erdbeeren oder auch andere Beeren und wieder etwas Zucker und Zitronensaft. Zu Äpfeln ja nie den Zitronensaft vergessen! Das ganze wird untereinander gemischt, wie Salat. Wer etwas Besonderes machen will, giesst zum Schluss über den Salat ein Tröpfchen Süssmost, der beim Nichtalkoholiker den Kirsch ersetzen soll. Äpfel, Orangen und Bananen passen zu jedem Fruchtsalat. Himbeeren und Brombeeren sind sehr saftig, Äpfel und Bananen hingegen geben den richtigen Ausgleich. Zum Garnieren des Fruchtsalates ist geschlagener Rahm gut.

Warum zerschneiden wir eigentlich zum Fruchtsalat Äpfel und Orangen quer durch, statt sie in Schnitze zu zerteilen wie gewöhnlich? Weil eine Orangenscheibe ganz anders schmeckt als ein Orangenschnitz. Ebenso ist es beim Apfel oder bei der Birne. In Amerika isst man deshalb Orangen zum Frühstück immer quer entzwei geschnitten, gezuckert und mit einem Löffel. Sie ist viel saftiger, als wenn man sie schält und in Schnitze zerteilt. So ist auch bei den Erdbeeren das Zerschneiden wichtig.

Sehr erfrischend ist im Sommer der Fruchtsaft. Man reinigt die Früchte und presst sie am besten durch eine Fruchtpresse aus. Orangen können auf der Zitronenpresse ausgedrückt werden. Der Fruchtsaft wird mit Rohzucker vermengt und in einem Glas serviert. Bei Erdbee-

ren gibt man gewöhnlich ein wenig Wasser dazu, da dieser Saft intensiv schmeckt. Fruchtsaft ist ziemlich teuer, man kann ihn deshalb, wenn man durstig ist, mit Wasser vermengen. Es ist dann allerdings mehr Sirup als Fruchtsaft.

In Amerika hat man natürlich schon lange entdeckt, wie gut Fruchtsaft ist. Es gibt dort überall, wo man trinken kann, grosse Maschinen, die zu nichts anderem da sind als Orangen auszupressen. Jedermann kann also jederzeit ein Glas vor seinen Augen ausgedrückten Orangensaft kaufen. Es ist mir unbegreiflich, wieso im Lande der Orangen, in Süditalien, nicht mehr Orangensaft getrunken wird.

Manche Leute, besonders Kinder, haben die Beeren im Birchermüsli gern. Auch Birchermüsli gibt mit Butterbrot und Tee ein gutes Nachtessen. Rezept: Ein Esslöffel 12 Stunden vorher in Wasser vorgeweichte Haferflocken, ein Esslöffel geschlagener Rahm, ein Apfel. Der Apfel wird auf der Bircherraffel, die man zuerst mit Zitronensaft abreibt, damit der Apfel schön weiss bleibt, gerieben. Ausserdem kommt ein Esslöffel gemahlene Haselnüsse dazu. Die Beeren werden einfach etwas zerdrückt, die Orangen in kleine Würfel geschnitten. Statt Haferflocken kann man auch Reis und Gerstenflocken oder auch Cornflakes nehmen. Das Birchermüsli schmeckt am besten mit etwas geschlagenem Rahm. Verwendet man Äpfel dazu, so dürfen sie erst unmittelbar vor dem Anrichten in die Mischung kommen, weil sie sehr schnell schwarz werden. Bei Johannisbeeren verwenden wir flüssigen Rahm und sehr viel Zucker.

Rohe, etwas zerdrückte Johannisbeeren mit viel Zucker schmecken überhaupt an warmen Sommertagen ausgezeichnet. Zudem sind sie billig. Sie sind auch gut mit einwenig roher Milch oder Yoghurt, oder auch mit saurer Milch.

Seitdem sich in der Schweiz der Eisschrank etwas verbreitet hat, bekommt man manchmal zum Dessert ganz eis-

Der Waschtag bringt Sie um Zeit, Jugend, Gesundheit, Ruhe und Gemütlichkeit im Heim. Der Verkehr mit meiner Firma erhält Ihnen

ungeschmälert

alle diese unschätzbaren Vorteile

Waschanstalt Zürich A. G.
Zürich-Wollishofen
Telephon **54.200**

RUHE,

befreiende Bewegung, stärkende, naturgemässe Behandlungsmethoden, gute, reichliche Verpflegung im ideal gelegenen Kur- und Ferienheim

Sennrüti

bei Degersheim, 900 Meter hoch. Prospekt „eg" kostenlos.

Strahlend schönen Teint durch

Bergmann's Lilienmilch-Seife

MARKE: 2 BERGMÄNNER

und

Liliencrème „Dada"

Bergmann & Co A.G. Zürich

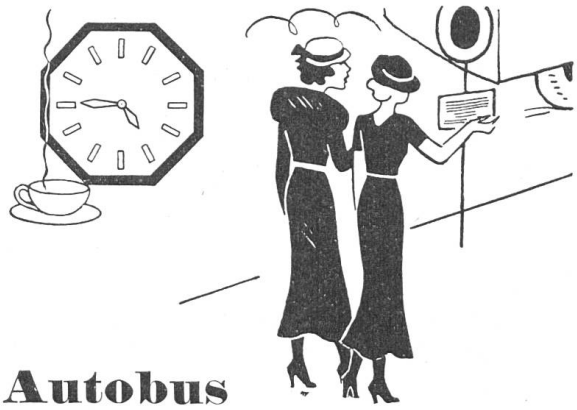
kalte Erdbeeren oder Kirschen. Kaltes Obst ist aber nicht nur weniger zuträglich, sondern vor allem viel weniger gut. Am besten ist das Obst direkt aus dem Garten, noch warm von der Sonne. Wer es schon in den Eisschrank stellt, sollte es unbedingt eine halbe Stunde vor dem Essen herausnehmen. Die idealste Temperatur für das Obst ist im Keller. Manche Leute meinen, das Birchermüsli müsse, um die richtige Temperatur zu haben, auf dem Ofen angewärmt werden. Ängstliche Frauen können das Müsli statt mit kaltem mit temperiertem Wasser anmachen.

Sicher haben Sie schon die Erfahrung gemacht, dass die wunderbaren riesengrossen kalifornischen Prachtsäpfel, die man im Frühling manchmal kauft, sehr fade schmecken und nicht halb so gut sind, wie ein kleiner, bescheidener Schweizerapfel. Auch die extra grossen Beeren sind weniger gut als die kleineren. Die Grösse allein tut's hier nicht. Gewöhnlich sind Waldbrombeeren besser als Gartenbrombeeren, Bergheidelbeeren besser als die aus dem Tal.

Frische, gesunde Beeren sollten also immer roh gegessen werden. Für Kompott verwende man beschädigtes oder nicht mehr ganz frisches Obst.

Beerenkompottrezept: Die Beeren mit ungefähr ¼ ihres Gewichtes Rohzucker kochen (es wird behauptet, der Rohzucker werde bitter, wenn man ihn kocht, ich habe aber noch nie etwas davon gemerkt). Für saure Früchte entsprechend mehr Zucker.

Kompott passt gut zu Omelette, Milchreis, Reisauflauf, oder zu Fotzelschnitten: Einback oder Weissbrot in Scheiben schneiden, kurz in heisse Milch tauchen, die Schnitten in einem zerschlagenen Ei wenden und in heissem Öl backen, bis die Schnitten beidseitig schön gelb, nicht etwa dunkelbraun sind. Im Zucker wenden. Kompott mit Fotzelschnitten und Kaffee ist ein einfaches gutes Schweizernachtessen, wenn es auch nicht nach den neuesten Ernährungstheorien zusammengesetzt ist.



Autobus verpaßt!

Das heißt soviel wie 20 Minuten Verspätung zu dem auf 5 Uhr vereinbarten Tee. Aber das macht nichts: der Tee wird gleich gut sein, denn die Gastgeberin serviert MERKUR-TEE

und **Merkur-Tee wird nicht bitter**

Probieren Sie:
morgens: MERKUR-CHINATEE
nachmittags: MERKUR-CEYLON
abends: MERKUR-DARJEELING
und die Spezialität CHI-LON-DA, welche das Anregende des Chinatees, die Kraft des besten Ceylon und den herrlichen Duft des Darjeelings in einer Sorte vereint.

Preise per 100 gr Fr. 0.60 bis 1.20, je nach Sorten.

Merkur
TEE • KAFFEE • BISCUITS

SCHWEIZER KÜCHENSPEZIALITÄTEN

Rezepte aus allen Kantonen

Von Helen Guggenbühl

Ein schönes Geschenk · Preis Fr. 5.80

SCHWEIZER-SPIEGEL-VERLAG