

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 9 (1933-1934)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Salate im Winter  
**Autor:** A.K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065950>

### **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](#)

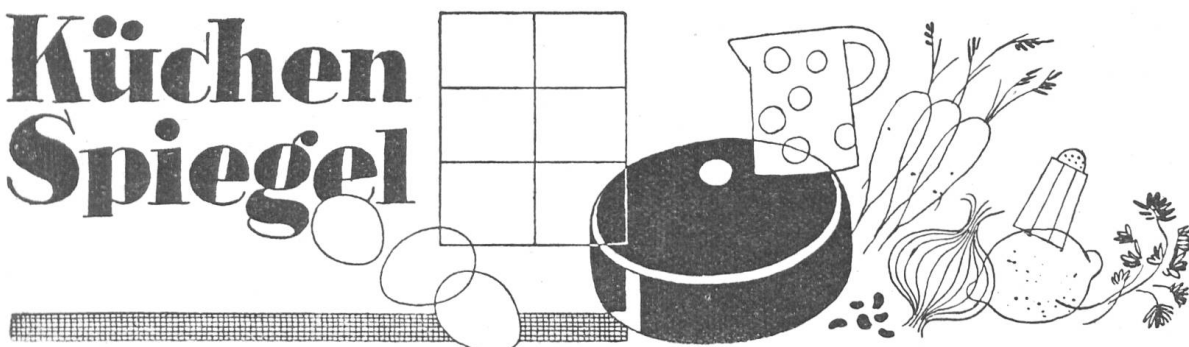
### **Terms of use**

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:** 21.02.2026

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

# Küchen Spiegel



## SALATE IM WINTER

Von Frau A. K.

Im Sommer verfügen wir über eine grosse Auswahl frischer Gemüse, die sich leicht zu schönen und bekömmlichen Salaten herrichten lassen. Im Winter aber, da die Tomaten so unerschwinglich teuer werden, die Salatköpfe nur wenig brauchbare Blättchen haben und wieder andere Gemüse überhaupt unerhältlich sind, ist es nicht immer ganz leicht, unser Bedürfnis nach Salaten, das durch die neue Ernährungslehre sehr gesteigert ist, zu befriedigen. Es mögen daher die folgenden Anregungen manchen Hausfrauen, besonders denen, die eine grosse Tafelrunde zu sättigen haben und nicht über uneingeschränkte Geldmittel verfügen, willkommen sein.

Die meisten Wurzelgemüse, also nicht nur die bekannten gelben Rübchen und schwarzen Winterrettiche, sondern auch Sellerie, rote Randen, gelbe Bodenkohlraben, weisse Rāben und Zuckerrüben ergeben, fein gerieben, ganz herrliche und zum grössten Teil sehr billige Salate. Sie können schon ohne jede Zutat zur Garnitur von andern Salaten verwendet werden. Sollen sie für sich gegessen werden, so macht man sie mit etwas Öl und Zitronensaft, eventuell auch etwas Salz (Selleriesalz eignet sich besonders gut dazu) an. Ganz besonders gut schmecken diese Salate aber mit etwas Rahm oder Mayonnaise vermischt. Man glaubt kaum, wie delikat so ein Bodenkohlrabensalat schmeckt, wenn man an das verpönte Rābenmus denkt.

Auch Schwarzwurzeln lassen sich so roh als Salat essen, aber die Zubereitung braucht viel Zeit der dünnen Stengel

wegen, auch kommt der Salat teurer zu stehen. Eine sehr pikante Art von Salat lässt sich aus geriebenem Meerrettig herstellen, indem man ihn mit geriebenen Äpfeln vermischt und eventuell je nach Beschaffenheit der Äpfel mit etwas Zitronensaft anmacht.

Salat aus Weiss- und Rotkabis ist allgemein bekannt. Dagegen ist der so gesunde, delikate, billige und rasch zubereitete Sauerkrautsalat noch wenig verbreitet. Rohes Sauerkraut wird gewaschen, etwas zerpfückt oder auch zerschnitten und mit einer Salatsauce angemacht, eventuell mit feingehackten Kapern oder Salzgurken gemischt. Auch der aromatische Fenchelsalat ist noch sehr wenig bekannt. Der gesäuberte Fenchel wird fein geschnitten (nicht gerieben) und mit Öl und Zitronensaft angemacht. Ein Löffel Rahm dazu macht den Salat noch feiner. Kopf-, Nüssli-, Endivien- und Zichoriensalat (Brüsseler Endivie) kennt jedermann, aber die verschiedenen Arten von Kresse werden bei uns noch zu wenig verwendet, und doch sind sie nicht teurer als Nüssli-salat, und sehr gesund. Gartenkresse kann in einem Kistchen in der Küche selber gezogen werden. Ein vorzüglicher Ersatz für Kopfsalat ist Spinatsalat. Rohe, zarte, von den Stielen befreite Spinatblätter werden fein geschnitten und mit einer Salatsauce angemacht. Mehr zu Garnitzwecken kommt der rohe Blumenkohlsalat (gerieben oder in ganz kleine Röschen zerteilt) in Betracht.

Zu den Gemüsen, die nicht roh, sondern nur gekocht als Salat bereitet wer-

den können, gehören ausser dem klassischen Bohnen- und Kartoffelsalat auch die Böhnchen und Linsen. Sie ergeben einen ausgezeichneten, billigen und sehr nahrhaften, warmen oder kalten Salat. Sie eignen sich ebensogut wie die teuren Büchsenerbsli zu gemischten Salaten (russischen Salaten), nur sehen sie einen Grad weniger hübsch aus.

Es ist selbstverständlich, dass zu allen Salaten je nach Geschmack Zwiebeln, Küchenkräuter und Gewürze verwendet werden.

Mit den obigen Angaben sollte es jeder Hausfrau möglich sein, auch im Winter

alle Tage eine hübsche Salatplatte auf den Tisch zu bringen, mit mindestens einem rohen Blatt- und einem rohen Wurzelgemüse darauf, ohne das Nahrungsbudget überschreiten zu müssen. Man kann die verschiedensten Kombinationen ausdenken, die sowohl den Gaumen, wie auch das Auge erfreuen. Auch lassen sich verschiedene Arten gut mischen. Zum Beispiel wird der Kartoffelsalat fein saftig, wenn ihm Sauerkraut oder Zichorie beigemischt wird. Fenchel oder Sellerie passen gut in den Rübensalat usw. Auch hier sind die Möglichkeiten bei einigem Erfindungsgeist und gutem Geschmack sehr zahlreich.

*Die gute Küche*



J. Gfeller-Rindlisbacher <sup>A</sup><sub>G</sub>

**B E R N**

**B Ä R E N P L A T Z**

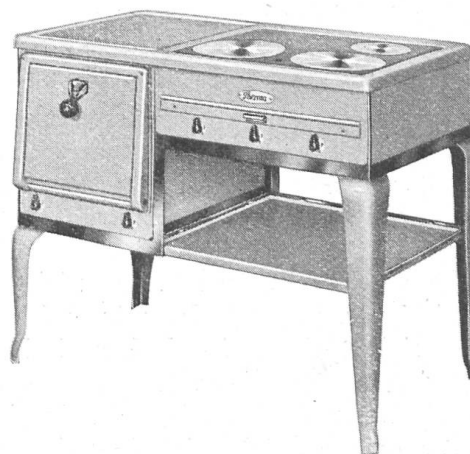
**B A S E L**

**E I S E N G A S S E**

**Z U R I C H**

**L Ö W E N P L A T Z**

Restauration zu jeder Tageszeit



## Elektr. Therma-Kochherd

zweckmässige, elegante Bauart, innen und aussen emailliert, daher absolut rost sicher, hervorragender Backofen, mühelose Bedienung und Reinigung, kurz der

**idealste Kochherd der Gegenwart**

Erhältlich bei sämtlichen Elektrizitätswerken und Elektro-Installationsfirmen

**Therma**

**A.G. Schwanden Gl.**