

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 10 (1934-1935)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Meine praktischen Erfahrungen mit der Rohkost  
**Autor:** H.T.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066106>

#### **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](#)

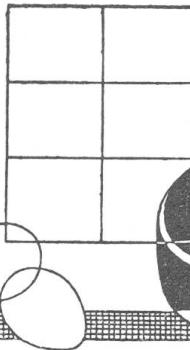
#### **Terms of use**

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:** 08.01.2026

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

# Küchen Spiegel



---

## MEINE PRAKTISCHEN ERFAHRUNGEN MIT DER ROHKOST

Von Frau H. Th.

---

**D**as Hauptessen ist bei uns das Mittagessen. Während längerer Zeit stellte ich es nach folgendem Schema zusammen:

Rohkostplatte (Blatt- und Wurzel-Gemüse-Salat), Suppe, gekochtes Gemüse, Kartoffeln oder Mehlspeise, Früchte und Nüsse. Auf die Länge befriedigte uns diese Zusammenstellung aber nicht:

1. weil mein Mann die Zusammenstellung der Rohkostplatte mit dem gekochten Gemüse nicht gut vertrug,
2. weil es viel Arbeit machte,
3. weil diese Zusammenstellung während der Wintermonate etwas teuer war,

4. weil es uns zu wenig Abwechslung in den Speisezettel gab.

Ich probierte deshalb eine andere Zusammensetzung aus und habe dann guten Erfolg gehabt damit. Ich achte auch jetzt noch darauf, wenn irgend möglich jeden Tag etwas Rohkost auf den Tisch zu bringen. Ich bereite sie abwechslungsweise mit kaltgepresstem Olivenöl und Zitronensaft oder mit Mayonnaise zu, welcher ich nach Gutdünken Zitronensaft und Salz befüge. Um den Geschmack zu variieren, mische ich im Winter ein wenig geschabten Meerrettich darunter, im Sommer manchmal grüne Küchenkräuter.

---

Hier einige Tages-Speisezettel:

### Mittags :

1. Spargelsuppe, hergestellt wie weisse Mehlsuppe, doch verwendet man das Wasser, worin man die Spargeln kochte, und richtet sie über Ei und Gemüse an

Spinat, gedämpft, mit Käse bestreut und mit brauner Butter übergossen

Rohe Kartoffelrösti

Obst

---

### Abends :

Belegte Brötchen: Gurken, Radieschen, Rübbli und Kresse; alle garniert mit Mayonnaise und Scheiben von hartgesoffenen Eiern

Tee

---

**Mittags :**

2. Grosse Rohkostplatte: Blattsalat, Radieschen, Rotkraut, Rübli, Löwenzahn, Tomaten, garniert mit Quarkbrötchen  
Brot pudding mit Rotweinsauce

3. Griess-Suppe  
Eierragout, Kartoffelstock  
Erdbeerkaltschale

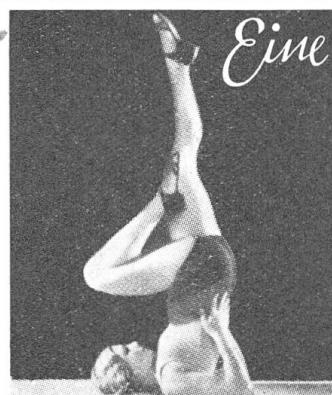
4. Gemüsesuppe  
Spinat- oder Lattichblätter in Omelettenteig gebacken  
Tomatensalat, junge Erbsen roh mit Mayonnaise und Zitronensaft gemischt  
Früchte

**Abends :**

- Spinatplätzli  
Kompott aus gedörrten Zwetschgen und Dampfämpfeln

- Tomatenauflauf  
Kresse und Rüblisalat  
Tee

- Erdbeerkuchen  
Kaffee



## Frau, die mehr vom Leben hat.....

Sie ist Frühaufsteherin geworden, weil sie erkannt hat, daß ihr Körper durch die morgendliche Rundfunkgymnastik mit jedem Tag jugendlicher und elastischer wird. Erfrischt und freudig geht es dann an die Arbeit! Eine Quelle der Verjüngung und Lebenslust! Und Sonntags zieht sie hinaus ins Freie und bleibt nicht mehr daheim, auch nicht in gewissen Zeiten. Denn als denkende Frau weiß sie, daß jede übertriebene Schonung keinen Zweck hat und daß die Reform-Damenbinde

Camelia ihr Schutz, Sicherheit und Geborgenheit gewährt. Aber nur „Camelia“ ist „Camelia“. Die vielen Lagen feinster, flausiger Camelia-Watte (aus Zellstoff) verbürgen höchste Saugfähigkeit, weich anschmiegender, abgerundete Ecken. Keine Verlegenheit auch in leichtester Kleidung! Waschschutz, einfachste und diskrete Vernichtung. Und der Camelia-Gürtel mit Sicherheitsbefestigung gewährleistet beschwerdefreies Tragen! Größte Bewegungsfreiheit!

**Camelia**  
+

Die ideale Reform-Damenbinde  
Hergestellt in St. Gallen unter Verwendung von nur Schweizer Arbeitskräften.



Warnung vor minderwertigen Nachahmungen! Achten Sie daher auf diese blaue Packung! Erhältlich in allen einschläg. Geschäften, nötigenfalls Bezugsquellen nachweis durch Camellia-Fabrikation St. Gallen, Feldstrasse 3a



der Giubiasco-Garantie. Jedes Linoleumfachgeschäft kann Sie beraten.

**Wie bauen Sie ein Haus mit sauberen, isolierenden u. geschmackvollen Fussböden?**

**Hier** die Skizze einer fachlich und preislich einzigartig. Anwendung praktisch fugenloser Deckenoberflächen.

Diese für schweizerische Ansprüche geschaffene Belagskombination untersteht

*Wenn das Huhn  
im Topfe fehlt...*



**Hühner-Bouillon**

Stange à 5 Würfel **25 Cts.**



**Mittags:**

5. Rhabarbersuppe  
Morcheln, in Butter gedämpft  
Risotto  
Blattsalat, Gurkensalat  
Rüblitorte, Tee
6. Grosse Rohkostplatte: Roh gehackter Spinat, Erbsli, Gurken, Rüбли, Blumenkohl, Käseauflauf  
Rhabarbercreme
7. Reis-Rüбли-Tomatensuppe  
Blumenkohl au gratin  
Kartoffelpüree  
Russische Creme
8. Hafersuppe mit croûtons  
Bohnen (nach Veltliner Art)  
Salzkartoffeln  
Rhabarbertorte, Tee

**Abends:**

Bircher Müesli aus Erdbeeren oder Johannisbeeren  
Kaffee

Schnittmangold mit Rahmsauce  
Kartoffeln mit frischer Butter  
Erdbeerschnitten, Kaffee

Früchte-Abend:  
Kirschen, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Feigen, Nüsse  
Butterbrot, Kaffee

Kartoffelsalat mit feingeschnittenem, mit Mayonnaise vermischt Lauch, Blattsalat, Tomatensalat, heiße Würstchen, Tee

**REZEPTE :**

**Eierragoût:** In Bechamelsauce wird etwas Zitronensaft geträufelt. Hartgesot-

fene, zerschnittene Eier, kurz überdämpfte Gurkenstückchen, weich gedämpfte Erbsli und Rübli oder Pilze und rohe Tomatenstückchen darunter gemischt und die Platte mit dünn geschnittenen, kurz überbratenen Speckstückchen garniert.

**Rhabarbersuppe:** Weich gedünste Rhabarber wird durch ein Sieb getrieben, mit Rahm vermischt, gebackene Brotwürfelchen beigegeben und kalt serviert.

**Rhabarbercreme:** 1 Pfund Rhabarber wird mit etwas Wasser gedünstet, leicht durch ein Sieb passiert, der Saft mit 1 Löffel Maizena wieder aufgekocht, kalt mit 1 dl vanilliertem Schlagrahm vermischt. (Johannisbeercreme kann gleich zubereitet werden.)

**Rhabarbertorte:** 100 g Öl, 80 g Zucker, 2 Eier, Saft und Schale einer Zitrone, 50 g Mehl, 100 g Haferflocken und ein halbes Paket Backpulver.

Öl, Zucker und Zitronenschale mit den Eiern schaumig rühren; mit Zitronensaft, Mehl und Haferflocken mischen, in bebufferetes Blech geben, mit Rhabarberstücken bedecken, in mittler-heissem Ofen backen.

**Tomatenauflauf:** Gekochte Macaroni werden mit Fleischresten und Pilzen in die Auflaufform gegeben, mit Tomatenscheiben überdeckt, mit Bechamelsauce übergossen und im Ofen gebacken.

**Reis - Rübli - Tomatensuppe:** Alles mit Zwiebeln dämpfen, weich kochen, durch Sieb passieren und mit Schnitflauch servieren.

**Bohnen nach Veltlinerart:** 1 Pfd. Bohnen, 1 Pfd. Tomaten, gehackte Zwiebeln, Knoblauch, Bohnenkraut. Bohnen in kleinere Stücke schneiden, Tomaten in Scheiben, beides lagenweise mit den Kräutern in irdenes Kochgeschirr geben, 1 Tasse Wasser zufügen und mit Öl begießen und gut verschlossen 1 1/2 Stunden im Ofen dünsten.

**Zellers KNOBLAUCH-PRÄPARATE**

wirken reinigend, verjüngend, lebensverlängernd, darmberuhigend und

**setzen den Blutdruck herab**

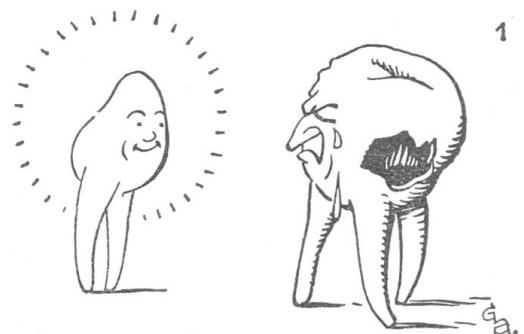
spätestens im 40. Lebensjahr sollte man mit der Kur beginnen, um sich vor der Arterienverkalkung und ihren gefährlichen Folgen zu schützen. Erhältlich in den Apotheken.

Allein. Fabrikanten:  
**Max Zeller Söhne**  
 Apotheke  
 Romansh.

**Zellers Knoblauch-Extrakt (ohne Zucker)**  
 Fr. 3,-, 5,- und 10,-

**Zellers Knoblauch-Kur (in Pulverform)**  
 Fr. 3,- und 5,-

**Zellers Knoblauch-Tabletten (geruchlos)**  
 Fr. 3,- und 5,-



Hihi, haha, schaut mich nur an.  
 Mein sehr geehrter hohler Zahn!  
 Zu spät, wenn jetzt die Weisheit kam,  
 dass man Odol zum Putzen nahm!

\*Odol Mundwasser und Zahnpasta hergestellt durch die

**ODOL COMPAGNIE AG.**  
**GOLDACH - ST. GALLEN**