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

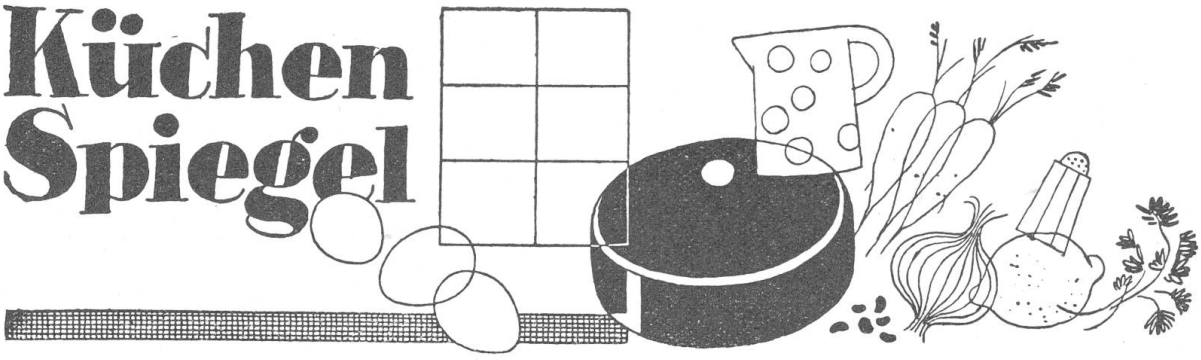
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 01.10.2025

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



MEINE PRAKTISCHEN ERFAHRUNGEN MIT DER ROHKOST

Von Frau H. Th.

Das 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 Zusammenstellung 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 beifüge. 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

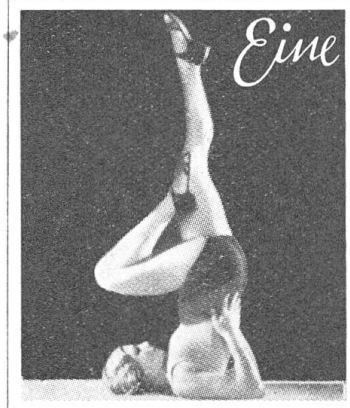
   Obst

Abends:

Belegte Brötchen: Gurken, Radieschen, Rübli und Kresse, alle garniert mit Mayonnaise und Scheiben von hartgesottenen Eiern

Tee

	Mittags :	Abends :
2.	Grosse Rohkostplatte: Blattsalat, Radieschen, Rotkraut, Rübli, Löwenzahn, Tomaten, garniert mit Quarkbrötchen Brotpudding mit Rotweinsauce	Spinatplätzli Kompott aus gedörrten Zwetschgen und Dampfäpfeln
3.	Griess-Suppe Eierragout, Kartoffelstock Erdbeerkaltschale	Tomatenauflauf Kresse und Rüblisalat Tee
4.	Gemüsesuppe Spinat- oder Lattichblätter in Omelettenteig gebacken Tomatensalat, junge Erbsen roh mit Mayonnaise und Zitronensaft gemischt Früchte	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, flaumiger Camelia-Watte (aus Zellstoff) verbürgen höchste Saugfähigkeit, weich anschmiegend, abgerundete Ecken. Keine Verlegenheit auch in leichtester Kleidung! Wäscheschutz, einfachste und diskrete Vernichtung. Und der Camelia-Gürtel mit Sicherheitsbefestigung gewährleistet beschwerdeloses Tragen! Größte Bewegungsfreiheit!

Camelia +

Die ideale Reform-Damenbinde

Hergestellt in St. Gallen unter Verwendung von nur Schweizer Arbeitskräften.

Rekord	Schachtel (10 St.)	Frs. 1.30
Populär	Schachtel (10 St.)	„ 1.60
Regulär	Schachtel (12 St.)	„ 2.50
Extra stark	Schachtel (12 St.)	„ 2.75
Reisepackung	(5 Einzelp.)	„ 1.40

Warnung vor minderwertigen Nachahmungen! Achten Sie daher auf diese blaue Packung! Erhältlich in allen einschläg. Geschäften, nötigenfalls Bezugsquellennachweis durch Camelia-Fabrikation St. Gallen, Feldlistraße 31a

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 der Giubiasco-Garantie. Jedes Linoleumfachgeschäft kann Sie beraten.

Wenn das Huhn
im Topfe fehlt...

Knorr

Hühner-Bouillon

Stange à 5 Würfel **25** Cts.

Beim Einkauf
vergisst die erfahrene Hausfrau nie den guten (automatisch kiloweise abgefüllten und verpackten) GRIESZUCKER der Zuckermühle Rupperswil. Es ist praktisch, ihn in der Küche immer griffbereit zu haben.

Mittags:

5. Rhabarbersuppe
   Morcheln, in Butter gedämpft
   Risotto
   Blattsalat, Gurkensalat
   Rüblitorte, Tee

---

6. Grosse Rohkostplatte: Roh gehackter Spinat, Erbsli, Gurken, Rübli, Blumenkohl, Käseauflauf
   Rhabarbercreme

---

7. Reis-Rübli-Tomatensuppe
   Blumenkohl au gratin
   Kartoffelpüree
   Russische Creme

---

8. Hafersuppe mit croûtons
   Bohnen (nach Veltliner Art)
   Salzkartoffeln
   Rhabarbertorte, Tee

Abends:

Birchermüesli 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 vermischtem Lauch, Blattsalat, Tomatensalat, heisse Würstchen, Tee

REZEPTE:

Eierragout: In Bechamelsauce wird etwas Zitronensaft geträufelt. Hartgesot-

tene, 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 gedünstete 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 bebuttertes Blech geben, mit Rhabarberstücken bedecken, in mittler-heissem Ofen backen.

Tomatenauflauf: Gekochte Maccaroni 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, weichkochen, durch Sieb passieren und mit Schnittlauch 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 ½ Stunden im Ofen dünsten.

Zellers Knoblauchsaft (mit Zucker) Fr. 3.-, 5.- und 9.-

Zellers Knoblauchkur (in Pulverform) Fr. 3.- und 5.-

Zellers
KNOBLAUCH-
PRÄPARATE

wirken reinigend, verjüngend, lebensverlängernd, darmberuhigend und

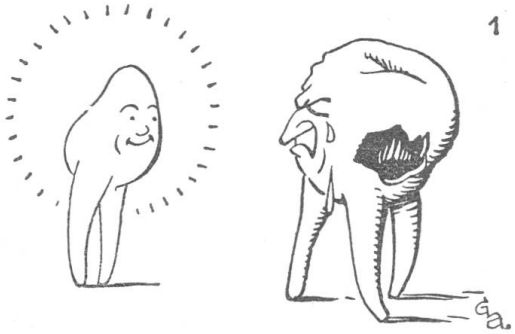
setzen den Blutdruck herab

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-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 A.G.
GOLDACH - ST. GALLEN