

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

**Artikel:** Essig wie ein Geizhals... : über die Zubereitung von Salaten  
**Autor:** Hochstrasser, Marie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066132>

#### **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](#)

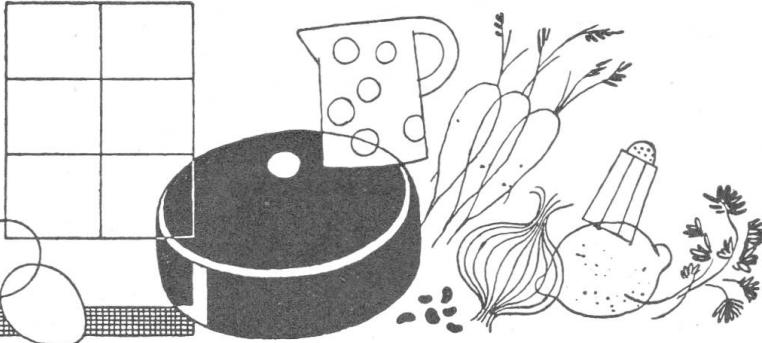
#### **Terms of use**

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:** 24.01.2026

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

# Küchen Spiegel



## ESSIG WIE EIN GEIZHALS...

Über die Zubereitung von Salaten  
Von Marie Hochstrasser, Köchin

Als ich vor mehr als 30 Jahren bei einer guten, alten Dame (es war meine erste Stellung) kochen lernte, brachte ich schon nach einem Jahr Lehrzeit selbständig ein ganz anständiges Mittagessen zustande. Nur den Salat durfte ich nie machen, das besorgte immer der Hausherr selber als Erstes, wenn er sich zu Tisch setzte. Nie hätte er einen nicht von ihm selbst angemachten Salat gegessen. « Essig wie ein Geizhals, Öl wie ein Verschwender », hörte ich da oft den alten Herrn sagen, währenddem er bedächtig den Salat mit den Zutaten vermischt. Diese Lehre habe ich nie mehr vergessen.

Später, als ich mich zur Köchin ausbildete, lernte ich selber einen guten Salat zubereiten. Übrigens weiss ich jetzt, dass jener alte Herr ein richtiger Feinschmecker war. Denn jeder, der etwas vom Essen versteht, hält auf peinlich sorgfältige Zubereitung des Salates. Wenn ich sehe, wie gleichgültig bei uns in der Schweiz im allgemeinen der Salat behandelt wird, so muss es halt doch wahr sein, dass es in der Schweiz wenig Feinschmecker gibt. Das ist schade.

Heute macht man aus allen möglichen Gemüsen Salate, aber am schwierigsten scheint mir doch die Zubereitung eines Blattsalates, eines guten Blattsalates. Wenn in einer Salatschüssel ein Haufen grüner Blätter in einer wässerigen Brühe, die nach gar nichts schmeckt, herumschwimmen, so ist das kein Salat.

Für die Zubereitung eines guten Blattsalates (dazu gehören der

Kopfsalat, Endivien, Lattich, Zichorien, Nüsslisalat usw.) muss man sich einige Punkte besonders gut merken:

1. Die Blattsalate sollten bei ihrer Verwendung möglichst frisch sein.
2. Die zerteilten, von allen nicht mehr frischen Teilen befreiten Blätter müssen unter fliessendem Wasser, aber ja nicht unter zu starkem Strahl, tüchtig gewaschen werden. Der Salat soll möglichst wenig lang im Wasser liegen bleiben, und wenn es als Notbehelf zur Auffrischung von welken Blättern dennoch nötig ist, so muss unbedingt Salz ins Wasser gegeben werden, damit die Nährsalze der Blätter nicht ins Wasser übergehen.

3. Nach dem Waschen müssen die Blätter gründlich getrocknet werden, da sonst alles Öl von den Blättern abfliesst und die Salatsauce unnötigerweise verdünnt wird. Entweder trocknet man die Blätter durch sorgfältiges Einschlagen in ein sauberer Tüchlein, besser aber ist es, sie in einem speziellen Salatsieb tüchtig auszuschwenken, so dass kein Tropfen Wasser mehr am Salat hängen bleibt.

4. Zur Salatsauce verwende man nur erstklassiges Olivenöl und einen starken, kräftigen Essig.

5. Für die Zutaten der üblichen Salatsauce gilt die Regel: auf einen Löffel Essig zwei Löffel Öl, ausserdem Salz und Pfeffer. Auf alle Fälle lieber zuviel Öl als zuviel Essig. Wer ein bisschen Übung hat, wird die richtige Proportion von Öl und Essig nach dem

Gefühl am besten treffen. Gewöhnlich macht man den Salat zu sauer, doch sollte in einem feinen Salat der Essiggeschmack nicht zu sehr hervortreten.

An Stelle des Essigs tritt heute immer mehr der Zitronensaft. Nun ist zwar der Zitronengeschmack im Salat nicht jedermanns Sache, aber weil Zitrone viel gesünder ist als Essig, kann man sich auch daran gewöhnen.

6. Unerlässlich ist es, die Salatsauce vorerst tüchtig zu verrühren, bevor sie zum Salat kommt. Nur dann werden sich die Zutaten der Sauce gleichmäßig im Salat verteilen. Entweder giesst man die Sauce über den Salat oder man mischt sie in der Salatschüssel selbst und gibt erst nachher die Salatblätter hinein. Ich möchte keiner von diesen beiden Methoden einen besondern Vorzug geben, denn vor allem kommt es jetzt noch auf ein langes, gründliches Vermischen des Salates mit der Sauce an.

7. Ein guter Blattsalat muss knusperig sein. Er darf sich im Mund nicht wie ein Mus anfühlen, sondern soll im Gegen teil knusperig sein wie eine frische Semmel. Es ist deshalb falsch angebrachte Sparsamkeit, Restchen von übrig gebliebenem Salat beim nächsten Essen nochmals aufzutragen. Auch die Sparsamkeit hat gewisse Grenzen.

8. Den Salat immer erst unmittelbar vor dem Servieren mit der Sauce vermischen, sonst ist alle voraus gegangene Mühe vergeblich.

Vielleicht scheinen alle diese Vorschriften Selbstverständlichkeiten. Aber dennoch: von fünf Salaten, die man zu essen bekommt, sind vier entweder zu wässrig oder zu sauer oder sonst nicht gut.

Neben der Standardsauce: Essig, Öl, Salz, Pfeffer, gibt es viele andere gute Salatsaucen, die man zur Abwechslung verwenden kann. Eine sehr einfache Sauce ist die Vinaigrette, die aus Öl, Zitronensaft, Zwiebeln, Schnittlauch, einem hart gekochten, gehackten Ei und etwas rohem Eigelb besteht. Die Mayonnaise kennen wir alle. Regelmäßig möchte ich sie nicht als Salatsauce, aber manchmal und auf bestimmte Salate ist sie sehr gut. Einen speziellen Geschmack bekommt der Salat, wenn man unter die Salatsauce etwas

Senf oder ein rohes, gut geschlagenes Eigelb gibt, oder auch, wenn er mit fein gehacktem Schnittlauch oder andern Küchenkräutern überstreut wird.

Aber nicht nur in der Sauce muss Abwechslung sein, sondern auch in der Art des Salates. Nur ja nicht immer nur Kopfsalat. Am besten ist es, die Auswahl des Salates nach der Jahreszeit zu treffen.

Im Frühling ist der selbstgepflückte, junge, zarte Löwenzahn ausgezeichnet. So recht frühlinghaft frisch. Ferner kann es im Frühling Spinat (die Blätter in dünne Streifen geschnitten), Sauerampfer, Brunnen- oder Gartenkresse oder auch Nüssli salat sein.

Für den Sommer ist eine schöne Salatplatte: etwas Kopfsalat, garniert mit Tomaten, Gurken und geriebenem Rettich.

Bei der Herstellung von Tomatensalat fällt es unliebsam auf, dass die Tomaten viel Wasser ziehen und sich dadurch der Salat verschlechtert. Um das zu vermeiden, schneiden wir sie nicht in Scheiben, wie üblich, sondern machen mit einem scharfen Messer einen tiefen Kreuzschnitt, ohne sie dabei ganz zu vierteilen. Die so geöffnete Tomate lege man mit der Öffnung nach oben auf eine Platte, bestreue sie mit einer kleinen Prise Salz und übergiesse sie mit etwas Mayonnaise oder einer Sauce tartare (etwas gepfefferte Mayonnaise mit viel Zwiebeln, fein gehacktem Peterli und Schnittlauch). Auf jede Tomate kann ein kleines Eierscheibchen oder eine Scheibe Cornichon gelegt werden.

Auch für den Winter gibt es ziemliche Auswahl. Da haben wir Endivien salat, Spinatsalat oder Salat aus rohen Rüben, Randen, Rettich oder Sellerie. Der Selleriesalat wird am besten, wenn man ihn fein hobelt und mit Zwiebeln und Mayonnaise vermischt eine Stunde vor Gebrauch anmacht.

Im Winter wird viel zu selten roher Kohlsalat gegessen. Weiss-, Rot- oder Wirsingkohl wird fein gehobelt, mit etwas Salz eine Stunde stehen gelassen, und dann mit Zwiebeln und Salatsauce angemacht.

Sehr gute Salate lassen sich auch aus gekochtem Gemüse herstellen, besonders jetzt im Sommer bei heissem Wetter. Gekochter Blumenkohl in einzelne Röschen

verteilt eignet sich gut dazu, ebenso gekochte zarte Bohnen. Heisse Mehl- oder Kartoffelspeisen können durch einen guten Kartoffelsalat ersetzt werden. Man kann ihn nett garnieren mit Cornichon und Tomatenscheiben. Falls man heisse Würstchen dazu gibt, so lege man sie um den Kartoffelsalat herum, statt sie auf einer Separatplatte zu servieren.

Es ist mir schon oft aufgefallen, wie wenig Sorgfalt auf das Garnieren der Platten verwendet wird, und dabei wäre es doch so einfach. Beim Salat ist Garnieren besonders wichtig, weil das Gemüse durch das Verkleinern und Vermischen mit der Sauce sein natürliches Aussehen verliert. Mancher Salat bekommt erst durch eine nette Verzierung die richtige Würze. Verschiedene Salate nebeneinander ergeben von selbst nette Garnituren, schon durch ihre verschiedenen Farben, so zum Beispiel roh geriebene Rüben, Kohlrabi, Randen oder Meerrettich. Zur Abwechslung kann man auch in Scheiben geschnittene Zwiebeln, die man eine Stunde in Zitronensaft gelegt hat, zum Garnieren verwenden.

Es ist üblich, den Salat mit hart ge-

kochten Eiern zu verzieren. Das ist schön und recht, so lange das Ei Garnitur bleibt und den Salat nur verzerrt, statt ihn zu überladen. Mit Eiern lässt sich allerlei machen. Nur ein Beispiel:

Blumenkohlsalat. Nicht zu weich gekochte Blumenkohlröschen (Achtung, dass kein unansehnlicher Brei entsteht) werden in einer Schüssel mit einer guten Mayonnaise übergossen. Man halbiere zwei hart gekochte Eier der Länge nach und drücke am spitzigen Teil der Eierhälften zwei Gewürznelken, am stumpfen einen Schnittlauchhalm ein. Es entsteht ein nettes, weisses Mäuschen, welches auf dem Blumenkohlsalat hübsch aussieht.

Bei der Auswahl des Salates zu einem bestimmten Essen darf man nie vergessen, dass der Salat zu den andern Speisen in einer harmonischen Beziehung stehen muss. Genau so, wie man je nach der Art des Essens einen leichteren oder einen schwereren, einen erfrischenden oder einen nahrhaften Dessert auswählt, genau so sollte sich die Auswahl und Zusammenstellung der Salatplatte nach den übrigen Speisen richten.

