

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 11 (1935-1936)
Heft: 11

Artikel: Küchenkräuter
Autor: Quadri, Marie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065899>

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: 15.01.2026

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

den). Das Gericht wird $\frac{1}{4}$ Stunde auf schwachem Feuer gekocht und heiss zu Kaffee oder zu Omeletten serviert.

H o l u n d e r k o m p o t t

Die Holunderbeeren werden einige Minuten gekocht, dann kommen in heissem Fett geröstete Brotwürfelchen, Zucker und etwas Milch dazu. Man vermengt das ganze gut und serviert das Gericht warm oder kalt.

H o l u n d e r b e e r m a r m e l a d e

Holunderbeeren werden mit dem nötigen Zucker lagenweise in eine Schüssel gegeben und zugedeckt über Nacht kühl gestellt. Dann setzt man alles zusammen aufs Feuer und kocht die Marmelade so lang ein, bis eine Probe auf dem Teller ein Häutchen zeigt. Bei schnellem Kochen werden sowohl Farbe wie Geschmack besser. Sich bildender Schaum wird sorgfältig abgenommen. Die Marmelade wird in erwärmte Gläser einge-

füllt und nach dem Erkalten nach irgend-einer Methode verschlossen.

H o l u n d e r s i r u p

Auf 3 Pfund Beeren $\frac{3}{4}$ bis 1 Liter Wasser. Die gereinigten und nur wenn unbedingt nötig gewaschenen Beeren werden mit dem Wasser kalt aufgestellt, 2 Minuten gekocht und auf ein aufgespanntes Passiertuch geschüttet. Der Saft wird mit gleichschwer Zucker 2 Minuten gekocht, abgeschäumt, heiss in gut-erwärmte dunkle Weinflaschen gefüllt und mit neuen Pantoffelzapfen sofort verkorkt. Dann taucht man das Ende der Flaschen mit dem Zapfen in flüssiges Paraffin oder Siegellack und bewahrt die Flaschen im Dunkeln auf.

Es bildet sich manchmal auf der Oberfläche des Sirups stellenweise ein weisser Belag, der aber vor dem Gebrauch einfach entfernt werden kann. Die Qualität des Sirups bleibt unbeeinflusst.

K Ü C H E N K R Ä U T E R

Von Marie Quadri, Haushaltslehrerin

Man wirft uns Haushaltslehrerinnen oft vor, dass wir eine langweilige und fade Küche lehren. Mag sein, dass das oft zutrifft, aber meiner Meinung nach liegt das nicht nur an uns Lehrerinnen. Langweiligkeit ist, soviel ich bis jetzt gesehen habe, ein Merkmal der deutschschweizerischen Küche überhaupt. Wahrscheinlich hat das verschiedene Gründe, aber einer davon ist bestimmt der Mangel an Gewürzkräutern. Bei uns im Tessin ist das ganz anders, und sicher habe ich meine besondere Vorliebe für die Kräuter aus meiner südlichen Heimat mitgebracht.

Wenn ich einen Garten oder auch nur ein winziges Gärtchen hätte, würde ich eine schöne Ecke für Küchenkräuter re-

servieren. Schnittlauch und Peterli wären selbstverständlich. (Warum sind das bei den meisten Frauen die einzigen Gewürzkräuter, die im Kistchen vor dem Fenster oder auf einem bescheidenen Plätzchen im Küchengarten gepflanzt werden?) Ich möchte ausserdem noch: Kerbelkraut, Dill, Majoran, Bohnenkraut, Pfefferminz, Basilikum, Fenchel, Estragon, Thymian, Boretsch oder Gurkenkraut, Rosmarin, Zitronenmelisse.

Natürlich gibt es noch viele andere, ich habe hier nur die, die ich am liebsten habe, aufgezählt.

Gerade jetzt im Sommer, wo jeden Tag Salat auf den Tisch kommt, ist die Verwendungsmöglichkeit der Kräuter fast unbegrenzt. Kopfsalat gewaschen, aus-

geschwenkt und mit Essig oder Zitrone, Öl und Salz angemacht, wird einmal mit Dill, einmal mit Kerbelkraut, ein anderes mal mit Peterli oder Schnittlauch bestreut. Ganz ausgezeichnet ist eine Kombination von Dill und Zitronenmelisse. Boretsch oder Gurkenkraut wird, wie ja schon der Name sagt, zu Gurkensalat serviert.

Kräuterbutter lässt sich auf alle möglichen Arten verwenden. Einmal als Brotaufstrich zu einem kalten Nachtessen oder zu einem Nachmittagstee, dann auch auf Beefsteak oder zu Fisch. Abwechslung ist notwendig. Also lieber nicht alle Kräuter auf einmal verwenden, sondern Thymian-, Majoran- oder Schnittlauchbutter machen. Sind alle Kräuter vereint, so schmeckt diese Butter zur Seltenheit zwar ausgezeichnet, aber sie eignet sich nicht für häufigen Gebrauch.

Rezept für Kräuterbutter: Die Kräuter ganz fein hacken, mit frischer Butter vermengen und mit Salz und einigen Tropfen Zitronensaft würzen. Schnittlauchbutter als Brotaufstrich wird feiner, wenn man ein oder zwei gekochte Eigelb daruntermengt.

Aber auch zum Würzen der Speisen sind Küchenkräuter unentbehrlich. Einem guten Braten fehlt der feine Duft, wenn nicht einige Blätter Rosmarin dabei sind. Ausgezeichnet sind Knöpfli, falls unter den Teig gehackte, mit Zwiebeln angeröstete Kräuter gemischt werden.

Welche Kräuter sich für die verschiedenen Gemüse eignen, sollte jede Frau

selbst herausfinden. Wenn man Rüben einmal mit gehacktem Pfefferkraut, einmal mit Kerbel zubereitet, so wirkt das Gericht jedesmal völlig anders. Kürbis mit recht viel gehacktem Dill und etwas Rahm schmeckt besonders gut, und wenn man Erbsen kocht, vergesse man nicht, ein Büschelchen Peterli und Kerbelkraut hineinzulegen.

Das sind allgemeine Regeln. Nun ist es aber gerade beim Kochen schön, dass jede Hausfrau ihre eigenen Kombinationen machen kann. Alle Kräuter lassen sich in der einen oder andern Art bei Gemüsen verwenden, und man ist oft erstaunt, zu sehen, wie sich die nicht zu umgehende Einförmigkeit eines Menüs durch die verschiedenartige Verwendung von Kräutern angenehm beleben lässt.

Auch für alle Arten von Kartoffelspeisen bewähren sich Kräuter aufs beste. Gratinerte Kartoffeln mit gehackten Eiern und Rahm- oder Bechamelsauce sind gut, wenn sie einmal mit Thymian, einmal mit Majoran zubereitet sind. Spaghetti und Makkaroni, seien sie mit Käse oder mit der echten italienischen Tomatensauce angemacht, gewinnen durch eine Beigabe von gehacktem Basilikum.

Für den Sommer sind Pfefferminzgetränke besonders empfehlenswert. Da gibt es nicht nur den heilsamen Pfefferminztee. Man hackt oder zerreibt Pfefferminzblätter oder reibt sie aneinander und lässt sie je nach Geschmack ein bis drei Stunden in den verschiedenen Getränken

Wichtig

beim Abschluss einer Versicherung ist nicht allein die billige Prämie, sondern vor allem der weitgehende Versicherungsschutz und die Sicherheit der Gesellschaft

**Waadtländische
Versicherung auf Gegenseitigkeit
Lausanne**

Die Zähne werden wohl gepflegt, das Zahnfleisch wird vergessen

Zahnfleisch-Massagecrème

pyodent

wirkt vorbeugend und heilend bei Alveolarpyorrhoe (Paradentose). Aufschlussreiche Broschüre kostenlos. Preis: 1 grosse Tube Pyodent-Pasta Fr. 2.60, eine kleinere Tube Fr. 1.60.

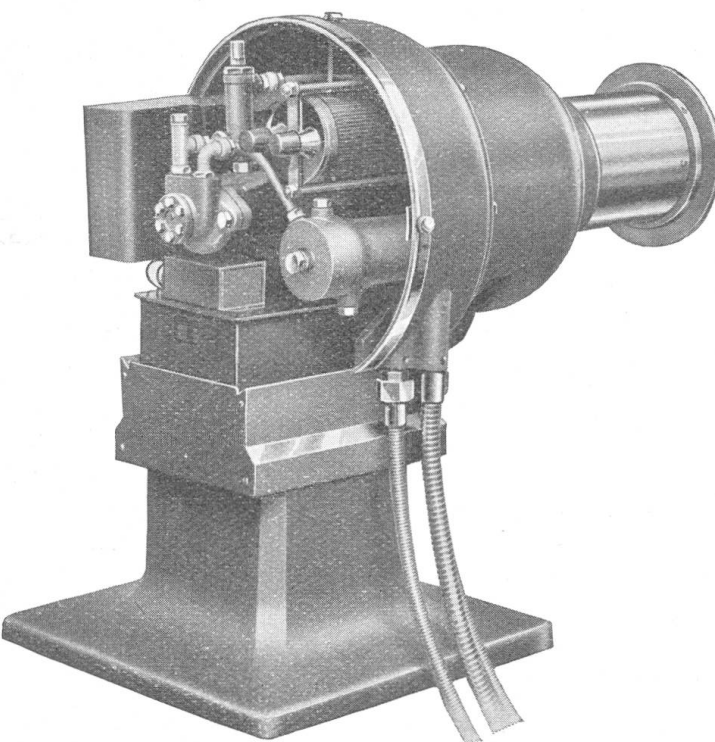
Victoria-Apotheke Zürich

Bahnhofstrasse 71 Telephon 72.432
Zuverlässiger Stadt- und Postversand

ziehen. Pfefferminz eignet sich auch als Beigabe für Limonaden, für alle Arten von Fruchtgetränken und ganz besonders für kalten Kakao. In diesem Falle werden die Pfefferminzblätter und etwas Vanille mit dem Kakao gekocht.

Selbstverständlich haben wir auch im Winter Gewürzkräuter notwendig. Die meisten Kräuter kann man als Kräuterpulver kaufen. Wer aber die Kräuter im Garten hat, dörft sie selber: Man trocknet die zur richtigen Zeit gepflückten nicht unreifen und nicht überreifen Kräuter, indem man sie in grossen Büscheln trocknet. Das Trocknen geschehe nicht an der Sonne, sondern an einem gedeckten, luftigen Ort, also auf dem Estrich oder in einer schattigen Veranda. Nach dem Eintrocknen zupfe man die Blätter von den unverwendbaren Stengeln und zerklleinere sie gleich jetzt oder erst vor Gebrauch. Die getrockneten Blätter werden am besten in luftdichten Büchsen oder Gläsern aufbewahrt, damit sie ihr Aroma nicht verlieren.

Man denke daran, dass man bei Verwendung von Kräutern auf einen gewissen Rhythmus achten muss. Man kann natürlich nicht im Laufe der gleichen Woche Brot mit Thymianbutter und an einem andern Tage gratinierte Kartoffeln mit Thymiangeschmack geben, da man sonst für lange Zeit genug von Thymian hätte. Gerade bei den Kräutern mit ausgesprochenem Geschmack (anders ist es natürlich bei dem neutralen Peterli oder Schnittlauch) muss man sich genau merken, wann sie zum letztenmal verwendet wurden. Man sollte meiner Ansicht nach höchstens einmal wöchentlich einen starken Kräutergeschmack wie den von Majoran, Thymian oder Estragon anwenden. Kerbelkraut, Peterli, Dill und Zitronenmelisse hingegen können viel öfter gebraucht werden. Man soll sich ja nicht durch unrichtige Ausbalancierung des Menus an Kräutern überessen! Richtig angewendet wirken die Kräuter ausserordentlich anregend und erfrischend.



SIX MADUN
der automatische
Ölbrenner

Apparat mit abgehobener Rückwand

Six Madun-Werke
Rudolf Schmidlin & Cie.
Sissach