

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 12 (1936-1937)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Kleine Gemüsekunde : Ratschläge über das Einkaufen und die Zubereitung von Gemüse  
**Autor:** Glauser, Marie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066257>

### **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](#)

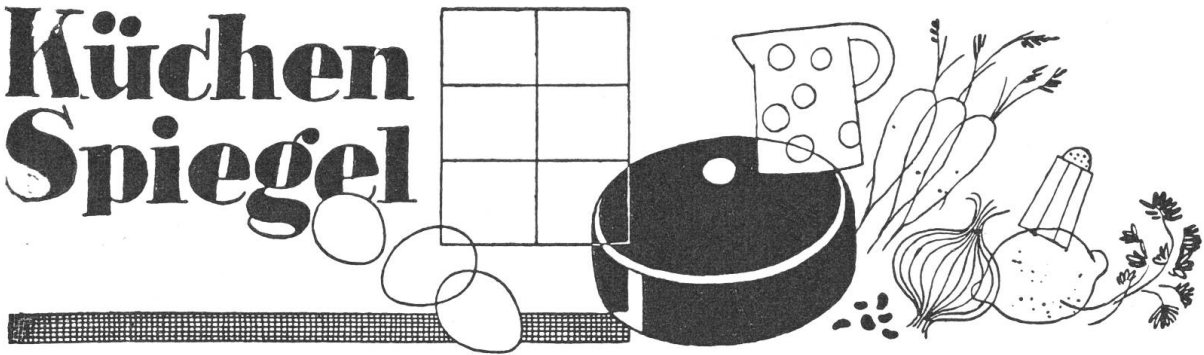
### **Terms of use**

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:** 02.04.2026

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

# Küchen Spiegel



## Kleine Gemüsekunde

*Ratschläge über das Einkaufen und  
die Zubereitung von Gemüse*

Von Marie Glauser, Gemüsehändlerin

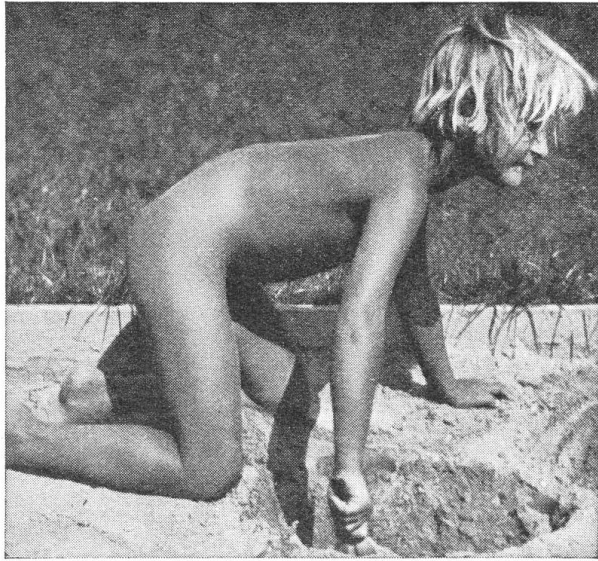
### I.

Mit den Frauen hat man manchmal eine rechte Plage. Statt dass sie kommen und sagen: « Ich hätte gern einen Kopfsalat, wieviel kostet er heute? » wühlen sie im ganzen Salatkorb herum, greifen in jeden Salat hinein und sagen zuletzt: « Ich will es mir noch überlegen, er ist heute ein wenig teuer. » Und ich muss dabeistehen und ein freundliches Gesicht machen.

Welchen *Kopfsalat* man wählen soll, sieht man doch auf den ersten Blick. Er muss frisch und die Blätter « kech » sein. Fest ist der Salat, wenn er ein Häuptli hat. Aber Sie dürfen nicht etwa glauben, jeder Salat müsse ein Häuptli haben! Der erste hiesige Freilandsalat im Mai, den man an den rötlichen Blättern kennt, hat keines und ist doch der zarteste von allen. Aber auch wenn es ganz heiss ist, oder wenn es viel regnet hintereinander, kann der Salat kein Häuptli bilden. Heute ist der Salat mit den grünen Blättern wieder etwas zu Ehren gekommen. Die Rohkostler wählen immer den grünen, weil er schmackhafter ist. Zarter sind zwar die gelben Blätter, aber schliesslich ist das

Geschmackssache, und der Preis für mehr gelben oder grünen Salat ist derselbe. Hochsaison für hiesigen Kopfsalat ist Mai bis Juni. Im Juli bis August ist er schon etwas knapp. Später hat es keinen hiesigen mehr. Um Weihnachten herum zum Beispiel gibt es nur ausländischen, bis dann im Januar der erste hiesige Treibhaussalat kommt. Heutzutage gleicht sich alles immer mehr aus, sogar bei dem Gemüse. Früher ass man Kopfsalat, wenn hier die Gemüsegärten voll waren davon, und im Winter begehrte man kein anderes Gemüse als das, welches sich aufbewahren liess, Kabis oder Rüben. Seit einigen Jahren aber hat man fast das ganze Jahr hindurch vielerlei Sorten hiesiges Gemüse, denn im Winter züchtet man es im Treibhaus. Das, was man hier nicht haben kann, kommt vom Ausland herein. Hiesiges Treibhausgemüse ist allerdings ziemlich teuer.

Ich weiss, dass manche Frau in der Stadt kaum mehr weiss, wann jedes Gemüse seine Zeit hat, das heisst, wann es von jeder Sorte hiesiges Freilandgemüse gibt. Kein Wunder, dass ihr dabei das richtige Verständnis für Gemüse immer mehr verloren geht und sie nicht mehr weiss, wann sie was auf den Tisch bringen muss. Was gibt es aber Besseres als zum Beispiel im Juni die guten frischen Kohlräbli oder die zarten Erbsli, die nirgends lang herumgelegen sind, sondern direkt vom Gemüsebeet kommen? Ich bin gar nicht gegen Treibhaus- oder ausländisches Gemüse in der Zeit, wenn das hiesige knapp ist. Was sollte ich dann verkaufen? Aber alles zu seiner Zeit. Im



In dieser schönen Jahreszeit bewegen sich die Kinder viel im Freien und haben daher jetzt eine besonders nahrhafte Kost nötig. Das **MAIZENA** sollte in keiner Küche fehlen, denn mit ihm lassen sich eine Menge leichter und nahrhafter Gerichte bereiten, nach denen die Kinder begierig verlangen, selbst wenn Ihnen die Hitze den Appetit verdorben hat. Ein Rezeptbüchlein mit Prämienverzeichnis wird auf Verlangen gratis und franko zugestellt durch die Corn Products Company Ltd. in Zürich 5.



*Durst...*

Trinken Sie  
durststillenden, nicht aufregenden und  
für die Verdauung zuträglichen

**V.O.L.G.-Apfelftee**

Erhältlich in Lebensmittelgeschäften

Verband ostschweiz. landwirtschaftl.  
Genossenschaften (V.O.L.G.) Winterthur

**SPEISEÖL**

**AMBROSIA**

**UNÜBERTROFFEN**

August, in der Bohnenzeit esse man Bohnen und bestehe nicht unbedingt auf Lattich, der schon lang vorbei ist. Wenn die hiesigen Spargeln reif sind, mache man ruhig mehr als einmal in der Woche ein Spargelgericht, lieber, als die Spargelzeit ungenützt vorübergehen lassen und später, wenn einem wieder einmal Spargeln in den Sinn kommen, langweiliges Büch-sengemüse auftischen. Ich glaube, in der Theorie wissen alle Frauen, dass man von jedem Gemüse dann essen soll, wenn es bei uns am meisten davon gibt und also auch am billigsten ist. Aber wie oft fragt man mich schon im Frühling nach frischem hiesigen Spinat oder im Februar nach neuen Rüben. Auch das Gemüse sollte man mit Verstand einkaufen.

*Lattich* wird heute mehr verlangt als früher, und zwar meistens für Salat. Er muss gelb sein, dann hat er einen guten Geschmack. Ich selber ziehe einen guten Lattich jedem Kopfsalat vor. Ausserdem ist er recht ergiebig. Schauen Sie aber immer darauf, dass er schön geschlossen und fest ist.

Lattich ist aber auch gut als Gemüse: zusammengebunden im Salzwasser weich gekocht, dann der Länge nach entzwei geschnitten, jede Hälfte mit gehacktem Schinken oder Speck bestreut, wieder zusammengelegt und in einer Auflaufform mit Butter und geriebenem Käse kurz gebacken.

Jetzt im August sollte man recht viel *Spinat* essen, denn die Hauptzeit für einheimischen Spinat ist Ende Juni bis anfangs September. Kleinblättriger ist begehrt, da die grossen Blätter eher bitter sind. Nun gibt es aber noch einen Unterschied zwischen Sommer- und Winter-spinat. Der schweizerische Winterspinat ist grossblättrig ohne bitter zu sein. Im November kann man ja bei uns den Spinat noch unter dem Schnee hervorholen.

Auch nach der Farbe lässt er sich beurteilen. Spinat mit abnormal grünen oder gestreiften Blättern wurde mit Kunstdünger gedüngt, ist also weniger wert. Spinat ist gut, wenn er nicht aufgeschossen ist. Nur der erste und der zweite

Schnitt sind empfehlenswert. Der dritte und vierte nicht mehr. Nehmen wir ein Spinatblatt in die Hand! Ist es langstielig und fühlt es sich spröde an, so kann man annehmen, dass der Spinat zwei bis dreimal geschnitten wurde, also nicht mehr am feinsten schmeckt. Im November und Dezember ist nur ausländischer Spinat erhältlich. Erst im Januar kommt dann wieder der hiesige Kasten- (Treibhaus) Spinat. Er ist aber noch sehr teuer. Von Fr. 2.— geht er später auf Fr. 1.40 bis Fr. 1.20 pro kg hinunter.

Aus ganz jungem, zartem Spinat machen manche Leute Salat. Aber auch das Kochen des Spinats muss verstanden sein. Viel besser als die übliche Spinatpürée ist das Gemüse mit ganzen Blättern. Ich finde folgende Zubereitung am besten: Der geputzte, gewaschene Spinat wird mit nur wenig Salzwasser aufgesetzt. Die Spinatblätter werden nicht durch die Maschine getrieben, sondern

bleiben ganz. Man macht eine Sauce aus Butter und Mehl, gibt zuerst kaltes, dann von dem Spinat Wasser dazu, salzt und gibt den Spinat hinein. Knapp vor dem Anrichten kommt etwas Nidel oder Milch dazu.

Ganz ähnlich wie Spinat, aber billiger, weil etwas weniger fein, ist *Mangold*, den man an der Farbe erkennt. Er ist nicht schön grün, sondern eher gelblich und schmeckt, wenn es nicht der allererste Schnitt ist, ein wenig bitter.

*Schnittkraut* ist das weggerissene Kraut der Krautstiele. Die Blätter sind gross, zerrissen und ganz dunkel. Schnittkraut kostet gleichviel wie Mangold und ist in frischem Zustand gar nicht zu verachten.

*Krautstiele* sind zart bis im Herbst. Sie müssen grün sein und die Rippen schön weiss. Gewöhnlich bereitet man sie in einer kräftigen weissen Sauce zu, da sie an sich fade schmecken.

**ROYAL**  
der sommerliche Strumpf

Weich, elegant, zudem dauerhaft  
In allen guten Strumpfgeschäften  
erhältlich

Fabr.: AL. RUCKSTUHL, WIL

1 Rfr.

Spare im Kleinen  
Spare mit Ziel:  
— Brauche Persil!

DP 428 a

Henkel & Cie. A. G., Basel

Ferien im Sommer	
Kleiner Hotelführer	
Ort und Hotel	Pensionspreis
<b>Arosa</b>	
Kulmhotel . . . . .	Fr. 12.50 bis 16.—
Posthotel . . . . .	Fr. 11.50 bis 13.—
<b>Braunwald</b>	
Alpina . . . . .	Fr. 8.— bis 10.50
Niederschlacht . . . . .	Fr. 8.— bis 11.—
<b>Brunnen</b>	
Hirschen . . . . .	Fr. 9.— bis 12.—
Metropol au Lac . . . . .	Fr. 9.— bis 12.—
<b>Engelberg</b>	
Trautheim . . . . .	Fr. 8.—
<b>Gersau</b>	
Beau-Séjour . . . . .	Fr. 7.50 bis 8.50
<b>Pontresina</b>	
Bernina . . . . .	Fr. 11.— bis 13.—
<b>Risch/Zugersee</b>	
Waldheim . . . . .	Fr. 7.— bis 8.—
<b>Vitznau</b>	
Kreuz . . . . .	Fr. 8.— bis 10.—
Terminus . . . . .	Fr. 10.— bis 12.—
<b>Wolfenschiessen</b>	
Eintracht . . . . .	Fr. 6.50 bis 8.50

Die Zähne werden wohl gepflegt,  
das **Zahnfleisch** wird vergessen!

**pyodent-**  
Zahnfleisch-Massagecrème  
für jung und alt

Preis: Tuben zu Fr. 1.60 und 2.60  
Interessanter Prospekt kostenlos

**Victoria-Apotheke Zürich**  
Bahnhofstrasse 71      Telephon 72.432  
In der Stadt Autodienst, nach auswärts zuverlässiger Postversand



**BÄUMLI-HABANA**  
**10 STUMPEN FR. 1.-**



**EDUARD EICHENBERGER SÖHNE · BEINWILSEE**

Bei den *Bohnen*, wie auch bei den Chefen, gibt es ein einfaches Mittel, zu erkennen, ob sie frisch sind oder nicht. Frische Bohnen knallen beim Zerbrechen. Als Delikatessbohnen sind unbedingt die kleinen vorzuziehen. Für ein Bohnengericht mit Speck hingegen, empfehle ich meinen Kundinnen immer Schmalzbohnen. Auch die gesprenkelten Bohnen schmecken ausgezeichnet, und zwar speziell für Salat. Man bekommt sie im Juli und August. Lange schmale Bohnen finde ich besser als breite fleischige, die eher hart sind. Beim Kochen der Bohnen vergesse man ja nicht die verschiedenen Gewürze, nämlich Knoblauch, Zwiebeln, Bohnenkraut und so weiter. Gut sind die Bohnen auch, wenn man sie, nachdem sie im Salzwasser gekocht wurden, zusammen mit Tomaten und etwas Zwiebeln fertig dämpft.

Die vielen Fäden können einem ein Bohnengericht ganz verleiden. Innerhalb der gleichen Sorte gibt es oft mehr oder weniger fädige Bohnen. Aber leider sieht man ihnen das nicht von aussen an, vielleicht noch am ehesten, wenn man sie zerbricht. Stark fädige rüste man wie gewöhnlich, koche sie ab und entfädle sie nochmals. Die stark fädigen sind allerdings nicht selten gerade die kräftigsten.

Es gibt viele Bohnensorten: die gelben Bohnen (sogenannte Posthörner), die Schmalzkönigin, die Aurora (eine Sorte ohne Fäden), eine für Hundert, die klein aber sehr gut sind, Höckerlibohnen und so weiter. Hauptsaison für frische Bohnen sind die Monate Juni, Juli und August.

Wer *Chefen* kauft, achte darauf, dass sie ganz frisch, also nicht lampig sind. Lassen sie sich umlegen ohne zu brechen, so sind sie bestimmt holzig. Die guten Chefen schmecken süsslich. Gewöhnlich sind das die grossen. Die kleinen sind eher bitter. Am billigsten kommen die Chefen im Mai, obwohl es dann noch ausländische sind. Einheimische haben wir Ende Mai bis im August.

Auch die *Gurken* müssen fest sein und dürfen sich nicht weich anfühlen.

Leider sieht man es ihnen nicht an, wenn sie bitter sind. Ganz falsch ist die Ansicht, grosse Gurken seien schlechter als kleine, sie enthalten höchstens mehr Kerne. Es gibt dunkelgrüne, hellgrüne und gelbliche Gurken, und alle sind gut. Am besten aber finde ich die sogenannten Schlangengurken, die sehr lang und dünn sind und auch bei uns gedeihen. Es sind allerdings die teuersten, haben aber sozusagen keine Kerne. Manche Frauen meinen, man dürfe Gurken nur von der Spitze zum Stiel oder von der Mitte nach beiden Enden schälen, damit das Bittere, das manchmal in den Gurken ist, nicht über die ganze Oberfläche verteilt werde. Ich mache es ganz einfach. Ich schneide oben und unten ein Stücklein weg und probiere es mit der Zungenspitze. Schmeckt es bitter, so schneide ich soviel weg als nötig, gewöhnlich kaum 2 cm.

Gurken sollte man nicht nur als Salat brauchen. Richtig zubereitet geben sie ein ausgezeichnetes, erfrischendes Gemüse. Man dämpft Gurkenscheiben in Butter, entweder allein oder vermischt mit gleichviel Tomatenscheiben. Auch gefüllte Gurken sind gut: lange Schlangengurken werden geschält, der Quere nach in drei Stücke geschnitten und von den Kernen befreit. Etwas Bratenresten ganz fein wiegen, mit einem Ei, Salz, Pfeffer, Peterli und in Milch eingeweichtem und mit Butter vermengtem Brot vermischen. Mit dieser Masse werden die Gurken gefüllt und weich geschmort.

Die hiesigen *Tomaten* finde ich viel besser als die, welche wir im Winter von weither beziehen. Jetzt im August sind sie besonders kräftig. Werden sie für Salat gekauft, so müssen sie schön rot und fest sein. Weiche und überreife braucht man eher für Saucen, Suppen oder für Püree. Tomatenzeit ist Ende Juni bis Ende August.

Im Ofen gebackene Tomaten sind schnell zubereitet und eine nette Abwechslung. Rezept: Saubere Tomaten mit einem scharfen Messer quer durchschneiden und in einer ausgebutterten, feuerfesten Form mit der Schnittseite nach



Seit Tagen appetitlos? etwas dagegen tun durch die goldene Regel:  
3 x täglich

**ELCHINA**

Originalfl. Fr. 3.75 Doppelfl. Fr. 6.25 Kurpackung Fr. 20.-

## Was ist Gusto?

Es ist eine aus Millionen von Krafthaferflockli zusammengesetzte feinste Haferspeise. — 1 Kilo Gusto hat den gleichen Nährgehalt wie 45 frische Hühnereier. — Erhältlich in allen Drogerien und guten Spezereihandlungen zu 65 Cts. das 1/2 Kilopaket. — Jedes Paket enthält 1 Gutschein.  
Hersteller: Hafermühle Villmergen.

**Verlangen Sie ausdrücklich sanforisiert!**

**Waschkleider mit der Garantie-Etikette **SANFORIZED** gehen beim Waschen nicht ein!**

Überall erhältlich.  
Heberlein & Co. A. G. Wattwil

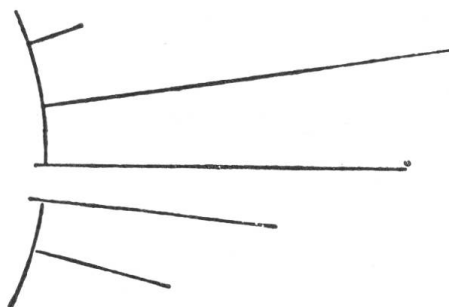
oben legen. Man streue Salz, wenig Pfeffer und viel Paniermehl darüber, lege auf jede Tomate ein Butterstücklein und backe sie etwa 20 Minuten im Ofen.

Einheimische *Kohlrabi* gibt es bis im August. Aber am zartesten sind sie im Mai und Juni. Dann finde ich es schade, sie in einer Mehl- oder Rahmsauce zu servieren. Das Aroma kommt am besten zur Geltung, wenn die Kohlrabischeiben mit etwas Küchenkräutern in Butter gedämpft werden.

Im Winter haben wir die Kohlrabi

von Holland, die ersten hiesigen kommen dann wieder auf Ostern. Wir unterscheiden weisse und blaue, doch sind beide gleich gut. Ob sie holzig sind oder nicht, lässt sich nicht von aussen sehen. Die einzige Probe wäre, mit einem Messer hineinzustechen. Aber das ist natürlich im Laden nicht erlaubt. Kohlrabi werden gewöhnlich per Bund verkauft, im Sommer hat es fünf in einem Bund, im Winter drei.

(Der zweite Teil erscheint in der nächsten Nummer.)



## **Eine gute und praktische Suppe für die warmen Tage**

ist Maggi's Flädli-suppe. Sie besteht aus feinsten, gehaltvoller Fleischbrühe und sorgfältig gebackenen, zarten Eier-Omelettenstreifen, und ist im Handumdrehen fertig.

Kein Kochen! Nur mit kochendem Wasser überbrühen und 2 Minuten ziehen lassen!

Eine hochfeine Suppe auch zur Einleitung der kalten Mahlzeiten. Vorzüglich geeignet auch als Tourenproviant.

## **Maggi's Flädli-Suppe**