

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

**Artikel:** Kleine Gemüsekunde : Ratschläge über das Einkaufen und die Zubereitung von Gemüse  
**Autor:** Glauser, Marie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066266>

### **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](#)

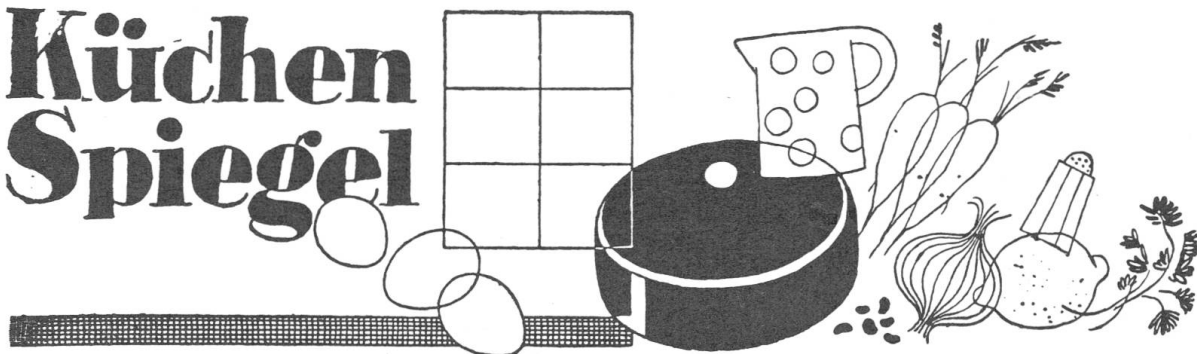
### **Terms of use**

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>**

# Küchen Spiegel



## Kleine Gemüsekunde

*Ratschläge über das Einkaufen und  
die Zubereitung von Gemüse*

Von Marie Glauser, Gemüsehändlerin

### II.

Frauen haben nicht viel Phantasie, das zeigt sich auch beim Gemüseeinkauf und Gemüsekochen. Nehmen wir den *Blumenkohl* als Beispiel. Einmal wird, im Verhältnis zu anderm Gemüse, viel zu viel Blumenkohl gekauft, einfach weil man ihn fast den ganzen Winter über bekommt und einem häufig kein anderes Gemüse einfällt. Dann wird er auf zwei, höchstens auf drei Arten zubereitet:

1. mit der bekannten weissen Sauce,
2. au gratin,
3. fertig gekocht mit gehacktem Ei und geriebenem Käse bestreut und heisser Butter übergossen.

Der Blumenkohl würde den meisten Leuten weniger verleiden, wenn man ihn seltener und gleichzeitig abwechslungsreicher auf den Tisch brächte. Hier sind zwei Vorschläge: Gebackener Blumenkohl: Man lässt den gekochten Blumenkohl gut abtropfen, zerlegt ihn in einzelne Röschen, die man mit Salz, Pfeffer und gehacktem Peterli bestreut. Man lässt sie eine Viertelstunde lang in einer Marinade aus Öl und Zitronensaft liegen, nimmt die Röschen heraus, taucht sie in

einen dünnen Omelettenteig, bäckt sie schwimmend in Öl oder Butter und serviert sie mit gehacktem, geröstetem Peterli bestreut. Man kann eine Tomatensauce dazugeben.

Oder: Gekochten Blumenkohl in Röschen zerteilen und auf mit gehacktem Schinken vermischter Mayonnaise legen.

Es gibt weissen und gelblichen Blumenkohl. Der einheimische ist meist etwas gelblich, aber auch kräftiger als der weisse ausländische. Die Hauptsache ist, dass die Röschen schön fest und nicht aufgeschossen sind. Stört die gelbliche Farbe, so gebe man einfach einige Tropfen Zitronensaft ins Wasser und der Blumenkohl wird weiss. Hauptsaison für Blumenkohl ist Juni und August. Man kann ihn zwei bis drei Tage zu Hause frisch behalten. Wartet man zu lang, so wird er beim Kochen nicht weich.

Fast so beliebt wie Blumenkohl und noch billiger sind die *Rübli*. Als Karotten bezeichnet man bei uns die ersten zarten Rübli, die Mitte Mai kommen. Fein geschnittene Karöttli mit etwas Küchenkräutern in Butter gedämpft, finde ich eine Delikatesse. Rüben lassen sich auch das ganze Jahr hindurch roh zu Salat verwenden. Sind sie zart, so schneidet man sie, sind sie gröber, schmecken sie besser geraspelt. Als Salatsauce für Rüben empfehle ich etwas frischen Nidel, mit Selleriesalz und Zitronensaft vermischt, oder Mayonnaise. Eine gute Zubereitungsart für gekochte Rüben ist folgende:

Die vorbereiteten, in Rädchen geschnittenen Rüben koche man in wenig Salzwasser weich. Der Brühe, die teil-

weise eingekocht wird, gebe man ein Glas Weisswein bei und würze sie mit Salz und Pfeffer. Dann macht man ein Mehlsössli mit Peterli und gibt es an die Rüben.

Wir unterscheiden drei hiesige Kohlarten.

*Kabis* oder Weisskohl. Er ist glatt und fest und wird deshalb gern zu Salat verwendet. Beim Einkaufen achte man darauf, dass die Kabisköpfe schön geschlossen sind. Zarter als gewöhnlicher Kabis ist der *Spitzkabis*, den wir schon im Frühling haben. Er ist oben zugespitzt statt rund, aber ein Geschmacksunterschied besteht nicht. Dann der *Wirz*. Im Gegensatz zum Kabis ist er grün, kraus und stark gerippt. Man nennt ihn auch Köhli, je nach der Gegend.

*Blau-* oder *Rotkohl*, ein gutes Wintergemüse.

Sobald der grüne Blattsalat knapp ist, sollte er durch Kabissalat ersetzt werden. Gut ist er roh: Kabis oder Wirz waschen, fein hobeln oder schneiden und ihn mit Öl vermischt zwei bis vier Stunden zugedeckt stehen lassen, damit er mürbe wird. Vor dem Servieren wie andern Salat zubereiten. Gut ist etwas Nidel in der Salatsauce. Zur Abwechslung kann man ihn auch dämpfen. Man lässt Speckwürfel glasig braten, gibt etwas Essig und den geschnittenen Kabis dazu und lässt alles heiss werden. Man würzt mit Salz und Pfeffer und richtet den Salat nach einer Viertelstunde an.

Bei der Zubereitung von Kabisgemüse machen manche Frauen den Feh-

ler, dass sie den Kabis viel zu lange kochen, solange, bis er ganz « lind », gleichzeitig aber auch saft- und kraftlos geworden ist. Viel besser ist er, wenn man ihn in Salzwasser, nicht zugedeckt, knapp zehn Minuten lang kocht, abtropfen lässt und das Gemüse mit einer Butter- oder Milchsauce, oder mit in Butter geröstetem Paniermehl serviert.

Haben wir Fleischresten, so lassen sich Krautwickel machen. Von Kabis oder Wirz die einzelnen Blätter lostrennen, die dicken Rippen abschneiden, die Blätter in kochendem Salzwasser erweichen, sie mit kaltem Wasser abschrecken. Man füllt sie mit gehacktem Restenfleisch, bratet die Krautwickel in der Bratpfanne in heisser Butter schön an, löscht mit Fleischbrühe ab und dämpft sie zugedeckt weich. Empfehlenswert ist eine Beigabe von Speckwürfeln. Zu diesem Kabisgericht ist Risotto gut.

Nun kommen wir zu dem *Rettich*. Hier ist darauf zu achten, dass oben noch Blätter daran sind und dass er nicht ausgestengelt aussieht. Ist nämlich fast nur ein Stiel vorhanden, so ist er fast immer holzig. Die hauptsächlichsten Arten sind: Radieschen (oder Monatsrettich), dann die viel grösseren und dickeren Bierrettich und der Meerrettich.

Im Mai haben wir die ersten Freiland-Radieschen, die billiger kommen als die aus den Treibhäusern. Sie gehören eigentlich auf jede Frühlings-Salatplatte. Ich habe eine Kundin, die aus Radieschen ein Gemüse kocht, aber das finde ich schade. Die weissen Eiszapfen sind auch

## Wir fragen . . .

jeden Möbel-Interessenten zuallererst nach dem, was er sich eigentlich als Ideal-Möbel ersieht. Denn meistens kommt man ja zu uns, wenn man die vielen Möbelläden — in denen alles über einen Leist gezogen ist — abgelaufen hat.

Dann zeigen wir unsere Modelle für Verwöhnte, z. B. diese Kommode Trianon oder entwerfen Möbel nach eigenen Wünschen und Eigenart. Es kommt ja immer noch nicht teurer als sonst ein gutes Serien-Möbel. Verlangen Sie die Aufklärungsschrift „Wie wollen wir wohnen?“ von

J. Hartmann Meer & Cie., Luzern, Centralstr. 18/3a.

Name: .....

Adresse: .....

**Meer  
Möbel**

<sup>2</sup>ml

eine Art Monatsrettich. Der erste Bierrettich der Saison ist die Sorte Ostergruss, aussen rot und innen weiss. Bierrettich wird dünn geschält, fein gehobelt, mit Salz bestreut und über eine Stunde lang stehen gelassen. Dann macht man ihn mit Zwiebeln und Salatsauce an. Als Beigabe zu Kopfsalat ist dieser Salat besonders gut.

*Meerrettich* sollte man nur im Winter kaufen, dann ist er auch am billigsten. Im Sommer trocknet er aus und ist viel zu scharf. Die Saison geht vom Herbst bis in den Mai. Meerrettich verwendet man ausschliesslich roh geraspelt für Saucen oder Suppe. Will man ihn mehrere Tage aufbewahren, so reibe man ihn, gebe den geriebenen Meerrettich in ein Glas, giesse Weisswein oder Zitronensaft darüber und decke das Glas zu. In dieser Form hält er sich einige Tage und kann zu Salat oder Saucen verwendet werden.

Wenn ich im Winter Gesottenes mache, so hat mein Mann am liebsten eine gute Meerrettichsauce dazu. Ich mache sie folgendermassen: Ich röste einen Esslöffel Mehl in zwei Esslöffeln heisser Butter, gebe fünf Esslöffel geriebenen Meerrettich dazu und dämpfe ihn kurz. Dann fülle ich mit einem halben Liter heisser Milch oder Gemüsebrühe auf, gebe ein Lorbeerblatt, Salz und etwas Muskat daran, lasse die Sauce 20 Minuten ziehen und mische am Schluss etwas frischen Nidel darunter.

Lauch und Sellerie verkaufe ich das ganze Jahr hindurch, vor allem als Sup-

pengemüse. Bei den Wurzelgemüsen ist im allgemeinen beim Einkauf darauf zu achten, dass keine Erde, die ins Gewicht fällt, daran haftet.

*Lauch* eignet sich nicht nur für Suppen, sondern gibt auch ein sehr gutes Gemüse, das man im Welschland zum Beispiel ausserordentlich schätzt. Lauch zu Gemüse bekommt man im Frühling bis im Mai. Nachher kann man ihn nur noch für Suppen brauchen.

**Lauchgemüse:** Die gereinigten und halbierten Lauchstengel etwa 20 cm lang schneiden und ungedeckt 10 Minuten in viel Salzwasser kochen. Dann bäckt man die Stengel in einer bebutterten feuerfesten Form im Ofen. Kurz vor dem Anrichten streut man etwas Käse darüber. Dieses Lauchgemüse wird als Vorspeise, oder zu Schinken, oder zu irgendeiner warmen Wurst serviert.

Oder auch einfacher: Schön in Stücke geschnittene Lauchstengel in Butter gar dämpfen und vor dem Anrichten etwas Nidel darüber giessen.

Gute *Sellerieknollen* bekommt man vom Herbst an den ganzen Winter über bis im April. Sellerieknollen müssen sich schwer anfühlen, sonst sind sie holzig. Für Suppen oder Saucen verwendet man gerne sogenannten Blattsellerie, der viel Grünes und nur kleine Knollen hat. Saison Mai bis August.

Sellerie als Gemüse gekocht (Selleriescheiben mit Zwiebeln, Lorbeerblatt, Nelken, etwas Zitronensaft in Butter oder Öl zugedeckt weich dämpfen) hat einen sehr ausgeprägten Geschmack, der nicht

**CLICHES**

JEDER ART  
FÜR HANDEL, INDUSTRIE  
UND GEWERBE

**PHOTO-VERGRÖSSERUNGEN**  
FÜR ALLE ZWECKE

**SCHWITTER A.G.**

BASEL: ALLSCHWILERSTRASSE 90 • ZÜRICH: KORNHAUSBRÜCKE 7

jedermanns Sache ist. Seit aber die Rohkost aufgekommen ist, hat man rohen Selleriesalat gerne. Gut gereinigte Sellerieknollen fein hobeln und mit Zwiebeln und Mayonnaise oder mit gewöhnlicher Salatsauce mit etwas Nidel eine Stunde vor Gebrauch ansetzen. Oder gekochter Selleriesalat: gekochte Sellerieknollen schälen, in Scheiben schneiden und wie Salat anmachen.

Die gewöhnlichen *Zwiebeln* bekommt man das ganze Jahr hindurch. Hin und wieder suche ich eine Kundin zu beeinflussen, dass sie in ihrer Küche mehr Zwiebeln verwendet, besonders auch als Gemüse. Zu gesottenen Kartoffeln oder zu einem Braten sind zum Beispiel gefüllte Zwiebeln wunderbar. Man schneidet ein Deckelchen ab, höhlt die Zwiebeln aus, kocht alles 10 Minuten in kochendem Wasser, vermischt geriebenen Käse, etwas Rahm, Pfeffer, Salz, eingeweichtes Brot und etwas gedämpfte Peterli miteinander. Diese Füllung kommt in die Zwiebeln, die man wieder zudeckt und in einer bebutterten Auflaufform etwa eine halbe Stunde bäckt, bis sie bräunlich sind. Zwiebeln sind auch gut als gewöhnliches Gemüse. Im Salzwasser halbweich gekocht und in Butter fertig gedämpft.

Die ganz kleinen Zwiebelchen heissen Mai- oder Perlwiebelchen. Man sagt ihnen auch Gewürzzwiebelchen, weil sie stärker sind als die gewöhnlichen. Ausserdem gibt es Schalotten, speziell gut für Saucen und zu Hammelfleisch.

Es ist übrigens ein grosser Fehler der deutschschweizerischen Hausfrauen, dass sie das hiesige Gemüse immer gleich machen. Ich will nichts sagen gegen Erbsli und Karöttli, aber warum nicht einmal Erbsli mit kleinen Zwiebelchen, mit Käse und Butter vermischt und in Butter gedämpft?

In den letzten Jahren wurden immer mehr ausländische Sorten von Gemüse verlangt, die wir hier früher kaum kannten. Ich glaube, da sind die billigen Italienreisen schuld daran. Man lernt dort

# Neue 10% grössere Tuben



Jetzt können Sie an dieser speziellen Film-entfernenden Zahnpaste sparen.

Die neuen größeren Pepsodent Tuben enthalten 10% mehr Zahnpaste als die bisherigen – und kosten gleichviel, eine wirkliche Ersparnis für Tausende.

Die Formel von Pepsodent beruht auf der wissenschaftlichen Tatsache, daß die Zähne von jedem Filmbelag frei sein müssen, um wirklich sauber zu sein. Film bildet hässliche Flecken, beherbergt Bazillen, welche zum Zahnverfall führen können. Pepsodent entfernt den Film, enthält jedoch weder Seife noch dem kostbaren Zahnemail gefährliche Substanzen.

Verwenden Sie zukünftig Pepsodent Zahnpaste.

## PEPSODENT

die spezielle Film-entfernende Zahnpaste



**ROYAL**  
*der zartgetönte Strumpf*



**Weich, elegant, zudem dauerhaft**  
 In allen guten Strumpfgeschäften  
 erhältlich

Fabr.: AL. RUCKSTUHL, WIL

**rein vegetabil**  
**NUSELLA - Kochfett**  
 gleichfalls.  
**NUXO-Mandelpüree**  
 für Mayonnaisen und für  
 Fruchtmilch.

Nuss-Speisefett

Nuxo-Werk J. Kläsi,  
 Rapperswil

**HALT** ALTHAUS

Sie müssen Ihre Schuhe  
 schützen vor Nässe und  
 Hitze durch MARGA-Crème



**Marga-Crème hilft Schuhe sparen**

das fremde Gemüse kennen und schätzen. Solange das Abwechslung bringt, habe ich nichts dagegen, aber lieber verkaufe ich hiesiges.

*Zucchetti* sind gurkenähnlich. Manchmal schmecken sie ein wenig bitter, doch kann man ihnen das nicht ansehen. Man bereitet sie auf verschiedene Arten zu, zum Beispiel wie in Italien, als Beilage zu Fleisch, ähnlich wie Pommes frites. Geschält, blättrig geschnitten und mit Salz bestreut (um das Wasser herauszu ziehen) wendet man sie in Mehl oder in einem geschlagenen Ei und Paniermehl. Diese Scheiben bäckt man im schwimmenden Öl. Man kann aber auch die Scheiben nach dem Salzen nur kurz in Butter backen.

Gut sind die *Zucchetti* auch im Ofen gebacken. Man füllt die vorbereiteten, in Scheiben geschnittenen *Zucchetti* in eine bebutterte Auflaufform lagenweise mit Tomaten und geriebenem Käse ein und bäckt das Gericht etwa eine halbe Stunde lang.

*Aubergine*, heisst auf deutsch Eierfrucht. Sie ist violett und muss sich in frischem Zustand hart anfühlen und darf nicht von Insekten angestochen sein. In Frankreich und in Italien bereitet man sie gleich zu wie *Zucchetti*. Ich selber habe sie am liebsten im Ofen gebacken. Die geschälten Aubergine in nicht zu dünne Scheiben schneiden, eine feuerfeste, bebutterte Schüssel abwechslungsweise mit einer Lage Aubergine, geriebenem Käse und Butterflocken belegen. Zuerst kommt Käse und Butter. Dann wird die Platte ein bis anderthalb Stunden im Ofen gelassen.

*Peperoni* (auf deutsch Pfefferschoten) verkaufe ich nicht viel. Man kennt sie hier wenig. Wenn man den speziellen, scharfen Geschmack gern hat, so sind sie am besten mit gleichviel geschnittenen Tomaten und Zwiebeln (vorgekocht) gemischt und in Butter gedämpft. Bei den *Peperoni* sind die kleinen weissen Samen sehr sorgfältig zu entfernen, da sie sehr scharf sind.