Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 13 (1937-1938)
Heft: 9

Artikel: Sommerlicher Sonntags-Speisezettel
Autor: Murbach, Elisabeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066410

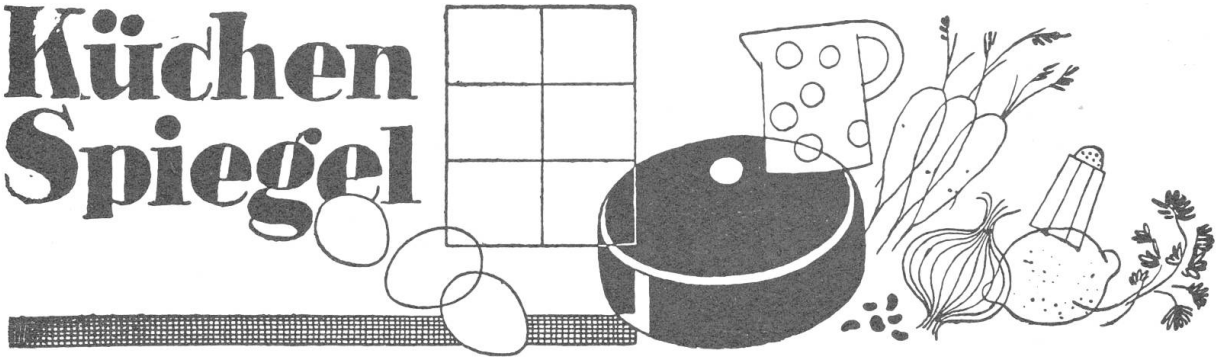
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 10.08.2025

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



Sommerlicher Sonntags-Speisezettel

Von Elisabeth Murbach

Es ist erfreulich, dass die Frau von heute nicht mehr den halben Tag in der Küche steckt und kocht und dämpft und bäckt und knetet, um ihrer Familie schliesslich durch umständliche Kochprozeduren und lange Kochzeit entstellte Gerichte vorzusetzen. Sie weiss genau, dass weniger Kochzeit und einfache Zubereitungsart den Speisen und ihrer Familie zuträglicher ist.

Nun kommt aber der Sonntag. Es ist unser Ruhetag oder sollte es wenigstens sein. Auch die Mutter hat dazu ein Anrecht, ebensogut wie der Vater und die Kinder. Spukt aber nicht der obligate Sonntagsbraten und ein kompliziertes Sonntagsessen noch mehr als nötig in unsern Küchen? Hören wir nicht immer wieder den Ausruf: « Am Sonntag wollen wir es gut haben! Wir wollen auch im Essen spüren, dass es Sonntag ist! » Und das Resultat: Einige Stunden Sonntagsarbeit in der Küche für die Frau. Wer es nicht ändern kann, soll die kühlere Jahreszeit für die Sonntagsbraten wählen. Im Sommer aber, und ganz besonders am Sonntag, sind einfache, leichte Speisen vorzuziehen.

Ist Suppe dringend nötig? Sie ist es für den, der daran gewöhnt ist und nie auch nur die kleinste Umstellung duldet. Im Winter und an kühlen Tagen wird uns ein Teller Suppe wohltun und erwärmen. Im Sommer aber darf sie ruhig wegbleiben. An ihrer Stelle geben wir zu Beginn der Mahlzeit Früchte mit ein paar Nüssen oder eine Schale Beeren. Das ist die Vorspeise.

Dann erscheint die farbenfroh geordnete Salatplatte oder statt dessen mit Mayonnaise gemischtes Rohgemüse. Dazu Vollbrotschnitten mit Butter oder Nusscreme. Falls das nicht genügt, kommt zum Salat oder zum Rohgemüse ein einziges gekochtes Gericht, zum Beispiel geschwellte neue Kartoffeln, ein guter Risotto aus Naturreis, eine Platte Hausmacher-Nudeln (mit zerkleinerten, in Butter gebräunten Nüdelchen geschmälzt), gebackene Griess- oder Maisschnitten (am Samstag vorgekocht), Kümmelkartoffeln oder irgendein Auflauf.

Ein Dessert ist zu dieser Mahlzeit nicht nötig, sie ist vollwertig genug. Doch wer ein übriges tun will, hat auch hier im Sommer schöne Auswahl. Beeren jeder Art mit geschlagenem oder flüssigem Nidel sind eine ausgezeichnete Nachspeise, die nie verleidet, nur müssen dann zu Beginn der Mahlzeit die Beeren weggelassen und statt dessen anderes Obst gereicht werden. Vorzüglich ist, wenn man die Beeren, entweder nur eine Art oder verschiedene Sorten untereinander, mit geschwungenem Nidel schon vermischt auf einer Glasschale anrichtet. Hat man unansehnliches Obst

oder Beeren auf Vorrat, so gibt es daraus Kompott, welcher zu Konfekt, Kuchen, Creme, geschwungener Nidel, oder auch ohne jede Beigabe gereicht wird. Glace hingegen eignet sich weniger gut als Dessert zu diesen leichten Mahlzeiten. Das hat mir die Erfahrung bestätigt.

Zur Abwechslung oder auch als Abendessen richten wir uns eine Sonntagsmahlzeit ohne jede gekochte Beigabe. Das eine Mal sind es belegte Brötchen in grosser Auswahl, ein anderes Mal geben wir Butterbrot, Nüsse (Haselnüsse, Baumnüsse, Pinienkerne mit Sultaninen gemischt), Feigen oder Datteln und Früchte der Jahreszeit, ausserdem ein gutes Birchermus mit etwas geschwungenem Nidel daruntergezogen.

Kümmelkartoffeln

1 kg nicht sehr grosse, neue Kartoffeln gut waschen, ungeschält halbieren, mit der Schnittfläche in Kümmel und feines Salz tauchen, in gebuttertes Blech oder Auflaufform geben, mit etwas flüssiger Butter übergiessen und 30 bis 40 Minuten im Ofen backen.

Salatplatte

Dazu eignen sich nahezu alle bei uns wachsenden Gemüse (nur rohe Erbsen und Bohnen sind meist zu wenig zart), wie Kopfsalat, Nüsslisalat, Rettich (gerieben zuträglicher als geschnitten), Karotten, Sellerie, Kresse usw. Wichtig ist die tadellose Reinigung. Das Gemüse muss etwa eine Stunde im Salzwasser liegenbleiben. Wurzelgemüse mit der Bürste gut reinigen und ohne zu schälen auf der Raffel reiben. Jeder Salat wird für sich mit einer Salatsauce gut gemischt. Die Sauce kann gemeinsam in einer Schüssel angemacht werden: 4 Esslöffel (kaltgepresstes) Olivenöl, 2—3 Esslöffel Nidel, etwas Selleriesalz, eine Prise Senfpulver, Zitronensaft nach Bedürfnis, etwas an der Raffel geriebene Zwiebeln (ja nicht zuviel) und wenig fein geschnittener Schnittlauch. Alle Zutaten mit dem Schwinger gut vermischen. Nur eine sehr sorgfältig gemischte Salatsauce, mit jedem einzelnen Salat tüchtig angemacht, ergibt ein bekömmliches Gericht.

Immer wieder muss man darauf hinweisen, wie gut beliebige Küchenkräuter sich zum Würzen des Salates eignen und wie viel zu selten sie bei uns verwendet werden: Dill, Peterli, Majoran, Melisse, Tymian usw. können nach Wunsch beigegeben werden (aber bitte sparsam, der Duft der Küchenkräuter soll nur angedeutet werden und darf nie vorherrschend sein).

In unserer Familie liebt man zu Tomaten- und Gurkensalat keinen Nidel in der Sauce. Ich entnehme deshalb der Grundsauce das nötige Quantum für diese beiden Saucen, ehe ich den Nidel beifüge, so dass ich keine Mehrarbeit habe.

Rohgemüse-Platte

Alle gut gereinigten und wie zu Salat vorbereiteten Gemüse werden statt mit Salatsauce mit Zitronen-Mayonnaise gut vermischt und in einer hors d'œuvre-Platte aufgeschichtet. In die Mitte kann übriggebliebener, mit Mayonnaise gemischter kalter Vollreis gegeben werden, nach Wunsch auch etwas Kapern darunter. Zur Abwechslung mag auch ein kleines Büchslein Spargelspitzen den Reis zieren, strahlenförmig angeordnet oder eingesteckt und mit Mayonnaise garniert.

MINERVA Zürich
Rasche und gründliche MATURITÄTsvorbereitung
HANDELS-DIPLOM
Spezialkurse: Ausbildung zur Arztgehilfin
Bücherrevisorenkurs

Montana
Voralpines Klima (1000 m ü. M.)
Kant. Gymnasial- und Handelsmatura.
Ferienkurse: Juli/August
Österr., engl., holl. u. ital. Abitur.
Sämtl. Prüfungen i. d. Schule selbst.
Handelsabteilung in deutscher und französischer Sprache. Wintersport.
Mod. Sportanlagen. Werkstätten.
Zugerberg
Institut Felsenegg angegliedert

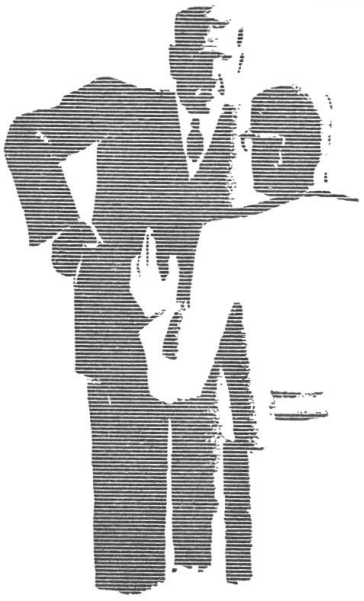
Belegte Brötchen

Wichtig ist die Verwendung eines guten Steinmetz- oder Bircherbrotes. Je nach der Auflage Butter oder Nusscreme aufstreichen. Auf das eine Brötchen legen wir ein frisches Salatblatt oder zwei bis drei Herzen und geben etwas Mayonnaise in die Mitte. Das nächste bekommt eine saftige Tomatenschnitte mit Mayonnaise, das dritte eine feine Gurkenscheibe oder zerdrücktes Gurkenfleisch mit etwas Zitronensaft und Schnittlauch. Ein anderes geriebene Sellerie mit Mayonnaise oder geriebene Karotten, mit fein geschnittenem Schnittlauch, Selleriesalz, Nidel und Zitronensaft gemischt. Zum Überfluss können auch ein paar Brötchen mit hartgekochten Eiern oder Käse belegt werden. Sie sind aber nicht unbedingt nötig.

RHEUMA - EIN BÖSES ÜBEL!

HEXENSCHUSS – WELCHE QUAL!

KREUZSCHMERZEN – EINE SCHWERE PLAGE!



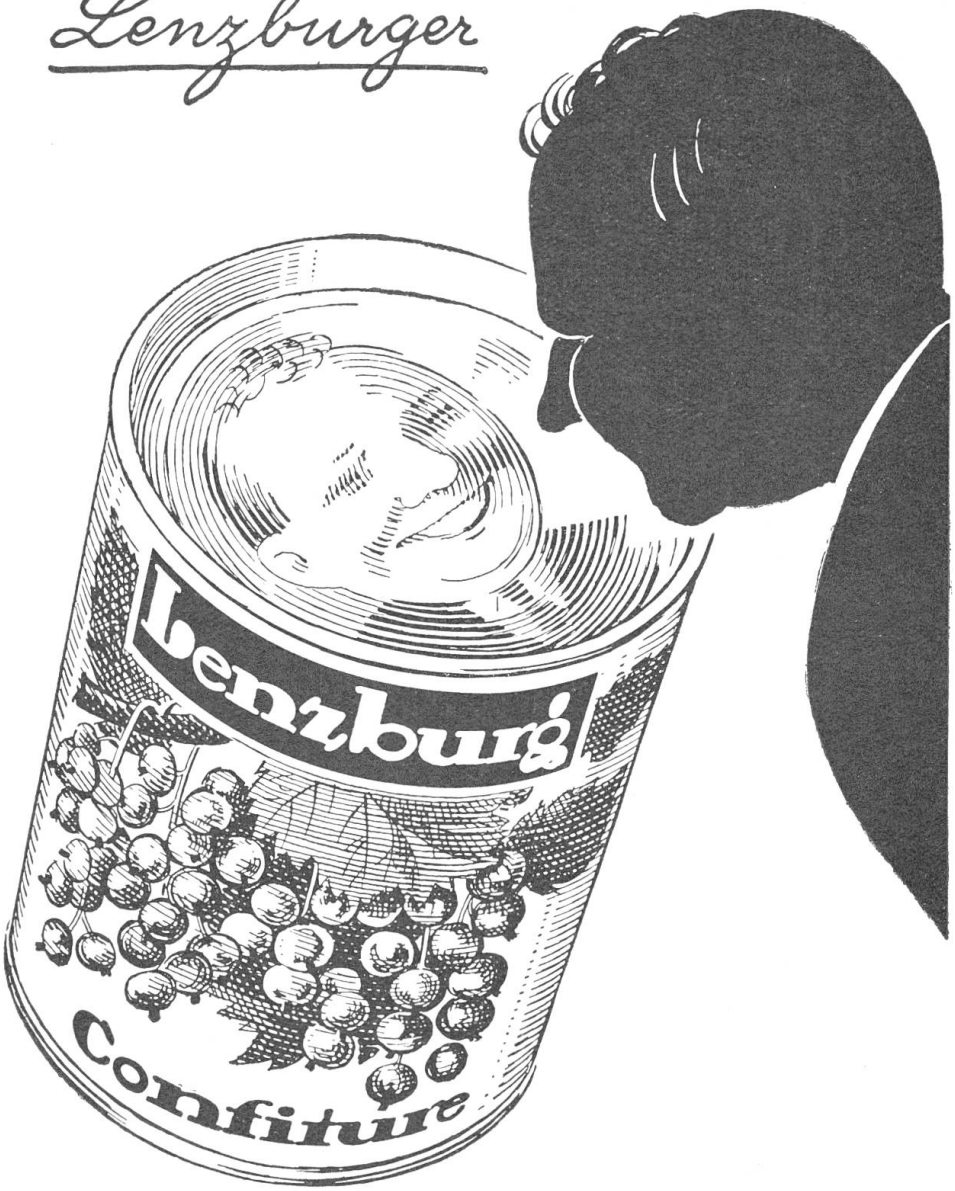
. . . und doch brauchen Sie nicht zu verzweifeln, denn die radio-aktive „Enderma"-Unterwäsche bringt durch ihre wohltuende Wirkung gesundheitsfördernde Linderung.
Die Imprägnierung des feinen Materials hält trotz Waschen jahrelang und das poröse Gewebe ermöglicht unbehinderte Atmung der Haut. Von in- und ausländischen Autoritäten begutachtet.

Enderma

radio-aktive Unterwäsche

Hersteller: Joh. Laib & Cie., Wirk- und Strickwarenfabrik / Amriswil

Er freut sich ...
denn es geht ihm nichts über die
Lenzburger



Die vorteilhafte Aufreissdose von netto 1 Kilo

Johannisbeer-Confitüre . . . . Fr. 1.20
Johannisbeer-Gelée . . . . . Fr. 1.35